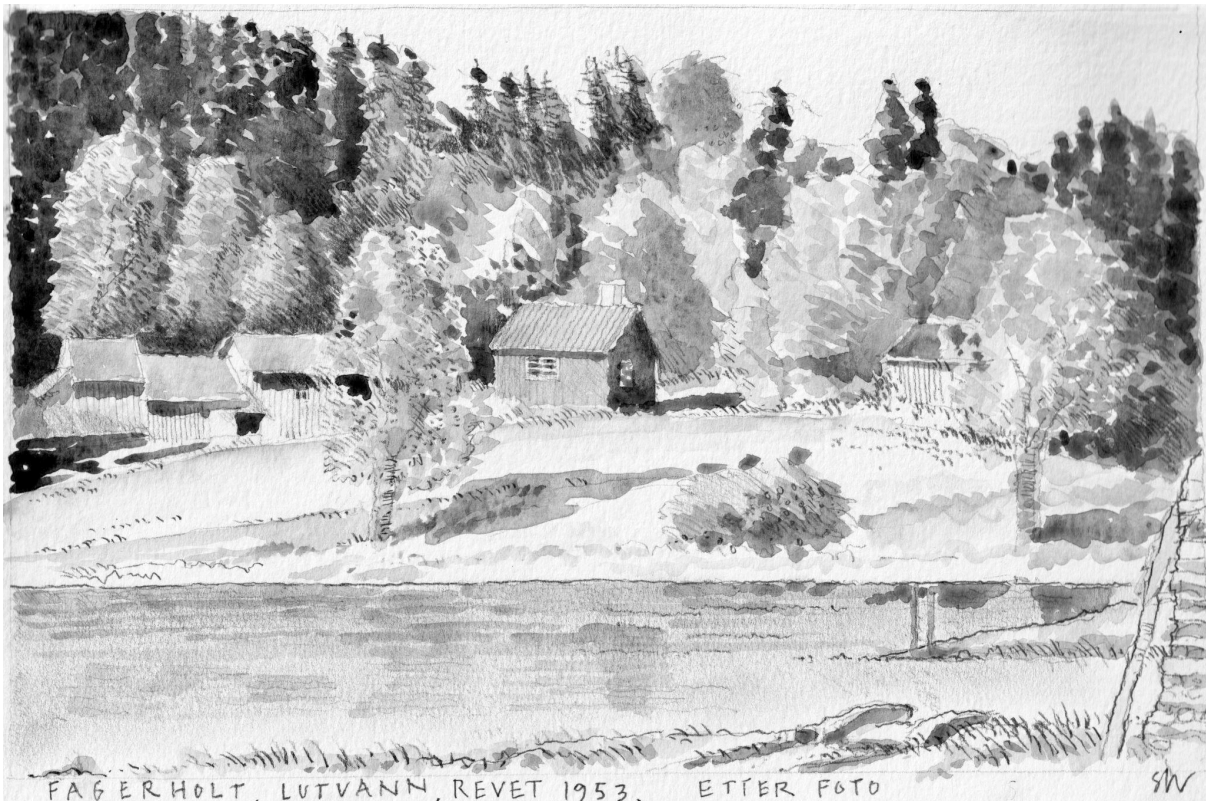




# ÅRSMELDING 2024

## Oppsal Orientering



*Godkjent av årsmøtet 3. februar 2025*



*Oppsal-gjengen etter et av årets virkelige høydepunkter: 25.plass og klubbrekord på 25-manna!*

## **STYRET OM 2024:**

Styrets viktigste jobb foruten å sikre en trygg økonomi (se eget avsnitt under kap. 12) er å rekruttere og beholde alle de viktige frivillige i klubben! Styret takker alle som har tatt på seg viktige jobber for å få klubben til å gå rundt og fremover i 2024!

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 ønsker å holde treningsavgifter og egenandeler på et lavt nivå, og at utstyr skal være tilgjengelig for en rimelig penge. Klubbens rygggrad, barne- og ungdomsarbeid krever mye, og det er viktig at vi bruker nok ressurser for at dette arbeidet skal fungere godt videre!

Etter to vellykkede år med ekstra sportslig satsning på junior og seniorgruppa, har klubben fortsatt den fine utviklingen i 2024. Det er gledelig å se at Oppsal har blitt en klubb som innflytter til Oslo velger som sitt neste stoppested! Dette har vært med på å skape et enda bedre treningsmiljø i året som har gått.

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 en ny sesong med et flott samarbeid og håper vi i året som kommer kan ta ytterligere steg for å nå våre mål.

Klubbens løpere har prestert svært bra i året som har gått. Vi kunne notere klubbens beste plasseringer noensinne i prestisjestafettene Jukola og 25-manna, NM-medaljer både for junior og

senior - og ikke minst ble Jørgen Baklid tidenes første norske VM-medaljevinner i knockoutsprint da han tok sølvmedalje i Edinburgh i juli.

Klubben har blitt drevet svært godt over lengre tid, og råttass- og ungdomsgruppa fortsetter å vokse seg større for hvert år som går. Igjen har vi hatt mange løpere i de yngste klassene, noe vi er veldig stolte av!

Klubben har stor deltakelse i alt fra små lokale løp, til store nasjonale og internasjonale løp. Positive aktivitetsutgifter til startkontingenter ble derfor på kr 686 649. Som følge av klubbens mangeårige gode rekrutteringsarbeid, har Oppsal orientering stigende deltakelse på Hovedløp, i Norgescup, og Junior-NM samt O-idol, kombinert med mange medlemmer på tur til Tiomila, Jukola og 25-manna, dette er med på å øke aktivitetskostnadene i klubben.

Igjen har det blitt lagt ned en fantastisk 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. Etter et sabbatsår var igjen Stolpejakten tilbake som et av klubbens aktivitetstilbud, vi satser på videre vekst i 2025!

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 enorme innsatsen i 2024 og ser frem til et nytt givenhetsrikt år i 2025!

## 1.0 MEDLEMMER

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

Kategori	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
D 0-5	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1
D 6-12	21	29	27	23	24	10	15	6	8	10
D 13-19	11	12	10	16	21	26	26	30	29	24
D 20-25	6	0	3	4	3	3	3	5	8	13
D 26-	56	49	64	80	83	81	67	72	75	80
Damer totalt	94	91	105	125	133	121	112	113	120	128
H 0-5	1	2	2	1	0	1	0	0	0	0
H 6-12	27	31	26	23	32	26	27	13	17	17
H 13-19	20	20	20	25	34	26	26	30	28	28
H 20-25	5	3	6	9	11	8	7	6	10	14
H 26-	89	89	94	124	129	119	108	117	127	129
Herrer totalt	142	145	148	182	206	180	168	166	182	188
Totalt	236	236	253	307	339	301	280	279	302	316

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	Lars Ballangrud
2.5	Styremedlem	Dagrun Brox Rayamajhi
2.6	Styremedlem	Anette Wigaard
2.7	Styremedlem	Ingvild Maalen-Johansen
2.8	Vara	Marie Hammer Iversen Arild Andersen
2.9	Kontrollkomité Vara	Elin Kalleson, Anne Karin Thorstensen John Harald Johansen
2.10	Valgkomité	Per Ivar Nikolaisen Vigdis Hobøl Olai Stensland Lillevold
2.11	Representanter på tinget til Akershus og Oslo Orienteringskrets	Ludvig Rødnes Tina Kalleson

## **3.0 OPPNEVNTE**

3.1	Sportslig utvalg trenere	Ingvild Maalen-Johansen(leder), Vegard J. Westergård, pluss øvrige
	D/H<13:	Sindre Fjogstad, Nina Iren Hoven og Lina Undrum Mariussen
	D/H 13-16:	Jørgen Baklid, Dagrun Brox Rayamajhi og Per-Ivar Nikolaisen
	Trener junior og senior	Vegard Jarvis Westergård
3.2	U.K.:	Ingvild Maalen-Johansen, Vegard J. Westergård og Ingeborg Roll
	Mosland, samt trenere for 13-16	
3.3	Løpsledere:	Endre Wigaard (Oslo City Cup) Olai Stensland Lillevold (15-stafetten/Knut Valstads minneløp)
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 29.januar

## 5.0 IDRETTSAKTIVITETER

### 5.1 Arrangementer

#### 5.1.1 Apne, terminfestede krets- og nærløp

##### *Oslo City Cup, løp 3*

Skullerud, 16.april

590 deltakere

Løypelegger: Jørgen Baklid

Løpsleder: Endre Wigaard

##### *15-stafetten (med 15-kvartetten)*

Sandbakken, 1.juni

424 deltakere (24 lag i 15-stafetten, 16 lag i 15-kvartetten)

Løypelegger: Vegard Jarvis Westergård

Løpsleder: Olai Stensland Lillevold

##### *Råtasskonkurransen*

Sandbakken, 1.juni

58 lag med 3-5 løpere i hvert lag

Løypelegger: Vidar Gjelstad

Løpsleder: Rannveig Bø Fløystad

##### *Knut Valstads minneløp*

Sandbakken, 2.juni

514 deltakere

Løypelegger: Sondre Olaussen / Erik Persson

Løpsleder: Olai Stensland Lillevold



*Fra nyvinningen "Nordisk mesterskap i nattorientering" på Skullerud. Sterk deltagelse, kjendis-løypelegger og meget god stemning*

##### *Nordisk mesterskap i nattorientering*

Skullerud, 14.september

28 deltagere

Løypelegger: Olli Ojanaho

Løpsleder: Thor Mella

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

Bråten, 11.oktober

61 deltakere

Løypelegger: Liv Keyser og Josefine Steen-Utheim

Løpsleder: Julia Brox Rayamajhi og Marte Krohn Mørland

### *Langløpet*

Skullerud, 17.november

227 deltakere

Løypelegger: Snorre Veggan og Arild Andersen

Løpsledere: Snorre Veggan og Arild Andersen

## 5.1.2 Klubbmesterskap



*Midtsommerklassikeren på Bråten!*

### *Klubbmesterskap sprint*

Bråten, 18.juni

65 deltagere

Løypeleggere/Løpsledere: Marius E. Aamodt og Tina Kalleson

### *Klubbmesterskap*

Skullerud, 10.september

95 deltagere

Løypeleggere/Løpsledere: Arild Andersen /Anette Wigaard

### *Klubbmesterskap natt*

"Lille Wembley", 22.oktober

72 deltagere

Løypeleggere/Løpsledere: Ingeborg Roll Mosland / styret

## 5.1.3 Klubbarrangementer og ukas løyper (åpne)

### *Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 1*

Østmarkssetra, 11.april

55 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Thor Mella / Halvor Hobøl

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 2*

Rustadsaga, 18.april

64 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bo Emilsson / Anders Fjogstad

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 3*

Grønmo, 25.april

54 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Arild Andersen / Arne Olaussen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 4*

Dalsåsen, 2.mai

56 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Christoffer Ånensen / Kari-Ann Ånensen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 5*

Stensrudtjern, 16.mai

46 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bent Erik Skaug

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 6*

Skullerudstua, 23.mai

49 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Tina Kalleson

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 7*

Trasopbommen, 6.juni

52 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Jakob A. Gjedebo / Arild Andersen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 8*

Haugerud, 13.juni

32 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Ask Olaussen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 9*

Trasopbommen, 29.august

40 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Tina Kalleson

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 10*

Rustadsaga, 5.september

28 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Håvard Berget

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 11*

Grønmo, 12.september

35 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Lavran Thorstensen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 12*

Vannverket, 19.september

52 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Thor Mella / Halvor Hobøl

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 13*

Lutvann, 26.september

20 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Kjell Winther

### *Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 14*

Ulsrudvann, 3. oktober

28 deltakere

Løypelegger/Løpsleder:           Josefine Steen-Utheim

### *Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 15 (25-manna-finpuss)*

Ekebergparken, 10.oktober

34 deltakere

Løypelegger/Løpsleder:           Bent Erik Skaug

#### **5.1.4 Østmarka Grand Prix**

Første utgave av terreng/stiløpet Østmarka Grand Prix ble arrangert fra Skullerud skistadion 5.oktober. Dette må betegnes som et test-år, og vi fikk bekreftet at det er bra potensiale for et arrangement av denne typen i Østmarka. Det stilte rundt 40 deltagere, og de første vinnerne av Østmarka Grand Prix ble Herman Ryen Martinsen og Irja Lie Haug.

## **5.2 Treningssgrupper**

### **5.2.1 Råtass (9-12 år)**



*Oppsal-lagene i Råtasskonkurransen på Sandbakken*

Oppsals råtasser startet 2024 sesongen den 7. mai på Haraløkka med mange nye rekrutter og gledelig nok mange der familien ikke tidligere har drevet med orientering. Tilstrømmingen fortsatte gjennom sesongen og totalt har vi hatt 46 forskjellige barn med på treningene med et gjennomsnitt på 30 stykker på hver. Råtasstreningene våre ble arrangert hver tirsdag helt frem til den åttende oktober.

Vi var i 2024 arrangør for kretsens o-trollsamling for barn 10 til 12 år som ble lagt til Breivoll gård i Bunnefjorden. Dette er en sosial treningssamling over to dager der formålet er å knytte sosiale bånd på tvers av klubbene samtidig som de deltar på tre orienteringsøker. Fra Oppsal stilte 7 råtasser og totalt deltok 35 barn pluss foresatte, trenere og medhjelpere.

I tillegg til treningene våre har råtassene deltatt på flere orienteringsløp og arrangementer. Interne slik som skumleløpet, klubbmesterskapene, kvm og råtasskonkurransen på 15-stafetten. Eksterne lokalløp slik som Nydalten, Follo 2-dagers og Romerriksløpet og o-trollfestivalen der Oppsal bisto med opplegg og kompetanse. Som vanlig ble det sesongfinale på Blodslitet med påfølgende pizza og



bowling, og her deltok 17 råtasser. For enkelte var dette debuten på ekte orienteringsløp, mens andre løp alene for første gang og andre igjen suste gjennom løypene med stor fart og glede.

Nytt av året for denne generasjon råtasser ble vår siste trening 7. oktober i mørket med spøkelser og nattorienteringstrening. Her samlet vi så mange råtasser vi kunne med pølser, bål og magisk stemning i den mørke skogen.

Trenerteamet har i 2024 bestått av Sindre Fjogstad, Lina Undrum Mariussen, Nina Iren Hoven og Mari Kalleson. Ellers har Anders Fjogstad og Bjørg Ingunn Fjogstad bistått med postutsettelse på samtlige treninger, samt annen bistand under treningen. I tillegg har vi fått god hjelp av snille Oppsal-løpere som har stilt opp når vi har hatt behov. Her kan nevnes Arild Andersen, Tina Kalleson, Elin Kalleson med flere.

Som en konsekvens av at årets råtassgruppe besto av mange yngre uten orienteringsbakgrunn har dette dessverre gått noe ut over oppfølgingen av våre eldste råtasser. Hvis årets utvikling fortsetter i 2025, bør nok Oppsal Orientering se nærmere på sammensetning og antall trenere for råtassene.

Allikevel har 2024 vært et veldig bra år for råtassene med masse positive opplevelser og mestringsfølelser for mange flinke og ivrige barn - som til sammen har løpt 911 løyper på treningene våre.



*Skumleløpet - arrangert av ungdomsgruppa, populært blant råtassene*

### **5.2.2 Ungdomsgruppa (13-16 år)**

Ungdomsgruppa er sosial gjeng som har det gøy på treninger, samlinger og løp sammen. Det har stort sett vært i overkant av 20 ungdommer på treninger gjennom sesongen, og totalt 26 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. Vi har mange ungdommer som utmerker seg på resultatlistene, men minst like viktig er alle ungdommene som bidrar til det gode miljøet og god stemning i gruppa. For ungdomsgruppa er alle ungdommene like viktig, uavhengig av erfaring, nivå og ambisjoner!

Til kretsens vårsamling på Daftö stilte Oppsal med hele 23 deltakere. 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. Her stilte Oppsal en stor gjeng med 19 deltakere. Ungdommene fikk deltatt i to ordinære o-løp, i tillegg til å prøve knock-out sprint og innendørsorientering, og våre ungdommer forsynte seg grovt av arrangørens premiebord.

Gjennom utvalgte vårløp er det mulig å kvalifisere seg til å representere kretsen i Unionsmatchen. Fire Oppsal-ungdommer kvalifiserte seg i 2024; Josefine Steen-Utheim (D 15-16), Julia Malathi Brox Rayamajhi (D 13-14), Nils Nikolaisen og Ulrik Juveli Pedersen (begge H 13-14). Sivert Landrø Grindedal var egentlig også kvalifisert i klassen H 15-16, men måtte dessverre melde forfall.



*Ungdomslagene på Tiomila!*

På slutten av sommerferien var det klart for det største høydepunktet for mange av ungdommene, nemlig Hovedløp og O-landsleir. Fra Oppsal var det 15 ungdommer som tok turen til Hvaler. Våre ungdommer leverte mange gode løp. På langdistansen var det særlig jentene som imponerte, og skaffet fire premieplasser til Oppsal: Liv Keyser (D15), Ane Risstad Sundnes (D15), Josefine Steen-Utheim (D16) og Julia Malathi Brox Rayamajhi (D14). Sprinten foregikk inne i Gamlebyen i Fredrikstad. Her imponerte Josefine Steen-Utheim (D16) og Sivert Landrø Grindedal (H15) stort med hver til 5. Plass, og Ane Risstad Sundnes løp inn til en flott 10. plass i D15. Også gledelig å se at alle ungdommene våre hadde godkjente løp i de krevende sprintløypene! Etter løpene var det slutt på alvoret, og endelig klart for O-landsleir. Det ble flotte dager med trening, sosialt, lek og moro med ungdommer fra hele landet.

Sesongens siste tur for ungdommene var sesongavslutningstur til O-Event i Borås. Her ble også neste års ungdommer invitert, og det var totalt 20 ungdommer som deltok på turen, i tillegg til at vi hadde med tre ungdommer fra Ås. Ungdommene fikk prøve seg på tre ulike sprint-orienteringsvarianter; nattsprint, downhill sprint og zoorientering (sprint i dyreparken i Borås). I tillegg ble det tur til badeland, innkjøp av svenskegodis og tur på pizzarestaurant. Det ble en tur med topp stemning og gode minner.

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 på samlingsplass. Det er derfor gledelig å se at mange ungdommer har deltatt på løp gjennom sesongen, og hele 22 av ungdommene

våre har tatt poeng i årets TrimtexCup. De beste sammenlagtplasseringene gikk til Nicolai Moli (nr 7, H 13-14), Julia Malathi Brox Rayamajhi (nr 9, D 13-14), Nils Nikolaisen (nr 11, H 13-14) og Josefine Steen-Utheim (nr 11, D 15-16)

I kretsmesterskapene tok Nicolai Moli sølv på KM Sprint. Sølvmedalje ble det også til guttelaget i KM Stafett, med Sivert Landrø Grindedal, Erling Melvær Ettestøl og Eivind Vågsnes på laget. Av stafetter, i tillegg til KM-stafettene, har ungdommene stilt med lag både på Halden O-meeting, Tio-mila, Pinseløpet på Kongsberg, Kvistkvaset og 15-kvartetten, med premieplass på flere av stafettene. Det er gledelig å se at så mange av ungdommene synes det er gøy å løpe stafett! I tillegg var mange ungdommer med å løpe 25-manna.

I tillegg til å delta på løp, arrangerte ungdommene også denne høsten Skumleløpet. Løpet ble arrangert med ungdommer i alle nøkkelroller. Arrangementet vant NOF sin SagtUngt-konkurranse, og ungdomsgruppa ble tildelt 25 000 kr som vil bli brukt til tiltak som kommer ungdommene til gode.

Trenerne til ungdomsgruppa har denne sesongen vært Jørgen Baklid, Per-Ivar Nikolaisen og Dagrøn Brox Rayamajhi. Flere foreldre og andre i klubben har stilt opp for ungdommene både som sjåfør, ledere på turer og medhjelpere på treninger. Det settes veldig stor pris på, og er helt nødvendig for å opprettholde den høye aktiviteten i gruppen. Tusen takk!

### 5.2.3 Junior/seniorgruppa

Det har vært en ny solid sesong for junior og senior, der grundig og målrettet treningsarbeid kombinert med et flott sosialt miljø fortsetter å gi glimrende resultater. Totalt har et tjuetalls junior- og seniorløpere representert Oppsal i NM og norgescup, i tillegg til store tropper til de internasjonale stafettene, spesielt på herresiden.

Det største av mange høydepunkt kom under VM i Edinburgh, med Jørgen Baklids søvløp på knockoutsprinten. Jørgen levte også meget sterkt i verdenscupen, spesielt prestasjonene under prøve-VM i Finland lover godt for kommende sesong!



*Jørgen med den historiske sølvmedaljen!*

På juniorsiden fortsatte Oppsal-gjengen å imponere. Oppsal stilte med den tredje største troppen på uttaksløpene til Junior-VM som ble holdt i Jervskogen rett utenfor Trondheim med hele 10 løpere. På mellomdistansen imponerte brødrene Ask og Sondre Olaussen stort i H17-20 med tredje og femteplass i den ekstremt skarpe konkurransen. Sondre på femteplass var beste yngre junior.

I D17-20 ble det femteplass til Ingeborg Roll Mosland.

Oppsals deltagere fortsatte å levere sterke løp også på langdistansen. Sondre Olaussen ble best av Oppsal-løperne i H17-20 med en femteplass, samme plassering som på mellomdistansen. Ask Olaussen fulgte opp tredjeplassen fra mellomdistansen med en niendeplass på lang. De ble nummer tre og fem totalt.

Christoffer Ånensen ble nummer 19, Oskar Mella nummer 20 og Aksel Nikolai Aubert nummer 26 – en skikkelig opptur etter mellomdistansen for alle tre, og for en laginnsats!

I D17-20 ble Ingeborg Roll Mosland nummer fire og sikret deltakelsen sin på Junior-VM på en trygg måte. Synne Syversen Gihle leverte også et kjempeløp og ble nummer 17, meget sterkt som førsteårs junior.

Oppsal fikk dermed tre løpere med i junior-VM: Ingeborg Roll Mosland, Sondre Olaussen og Oskar Mella (sistnevnte for Australia). Ingeborg imponerte spesielt med to bunnsolide førsteetapper, som ga henholdsvis gull på sprintstafetten og sølv på skogsstafetten, mens andreårsjunior Sondre ble beste nordmann på langdistansen.

Ingeborg og Sondre viste også juniorer fra andre deler av landet at det ikke er noe vits i å yppe seg i Østmarka med hver sin NM-tittel da Østmarka OK arrangerte NM ultralang på østsiden av Elvåga. Sondre tok også gullet på NM langdistanse i Verdal. Det var solid medaljefangst og mange gode resultater gjennom sesongen, dette kan dere se mer om i resultatoversiktene et annet sted i årsmeldingen.

Gjennom året har løperne i junior/seniorgruppa hatt tilbud om en "O-meny" med inntil fire treningsøkter i uka, enten i klubbens regi eller i krets/nabokretser.

#### 5.4 Klubbture

Klubbturene, spesielt de store stafettene, er både sportslige og sosiale høydepunkter i løpet av sesongen. De gir oss anledning til å bygge klubbfølelse og gir motivasjon i treningen. Takk til alle som har bidratt til å arrangere disse turene!

I februar ble det arrangert vintersamling i Burgohundo, Spania. Seks snøleie Oppsalløpere fikk bryne seg på flere kvalitetsøkter og konkurrerte mot verdensstjerner i jakten på WRE-poeng. Slike turer til nye miljø og terreng er alltid et fint avbrekk i vintertreningen og fungerer både som motivasjon før og etter samlingen.

Syv løpere dro til Sverige i påsken for samling og deltakelse på Swedish League. Fine treninger i raskt terreng, god påskmust og spennende treningsdiskusjoner fylte dagene i Sør-Sverige.

Sondre Olaussen utmerket seg på langdistanse med en tredjeplass i den alltid vanskelige H18E-klassen. På søndagen, i den første runden av Swedish Relay League, med alle de svenske topplagene på start, pluss noen finske, danske og norske, slo Oppsal til med sjetteplass! En fantastisk prestasjon.

Tiomila 2024 i Nynäsham leverte strålende vårvær og flotte prestasjoner. Oppsal stilte totalt åtte lag hvor alle lag ble godkjent.

Årets utgave av Tiomila bød omdiskuterte endringer. Dette gjelder spesielt damestafetten hvor antallet etapper er økt til seks og damene skulle for første gang få løpe på natten. Oppsaldamene viste at de mestret dette og løp inn til 52. og 211. plass.

På herresiden har nå førstelaget etablert seg i teten, noe som byr på mye tid på storskjermen til glede for supportere hjemme og på arena. Førstelaget løp inn til 37.plass, andrelaget 202. og tredjelaget (også kjent som Gubbe/H500-laget) ble 190.



*God stemning i supporterområdet gjennom alle tre stafettene*

I ungdomskavlen var det mye god løping og alle Oppsals lag endte i øvre halvdel av resultatlista, med 79., 108. og 132. plass. Ungdommene skapte god stemning på arena med heining på samtlige av Oppsals løpere gjennom resten av dagen og natten.

Tradisjon tro dro en stor gjeng Oppsalløpere på precamp i Finland dagene før sommerens store stafetter, Jukola og Venla. Disse forberedelsene viste seg å nytte, da førstelaget til herrene løp inn til ny klubbrekord med en flott 28. plass etter veldig stabil og moden løping, spesielt av lagets juniorer. Herrene stilte med tre lag, hvor andrelaget løp inn til 119. plass. Tredjelaget hadde mange sterke etapper, men ble dessverre diskvalifisert.

I Venla løp damelaget fire stabile etapper og ble nummer 115.

Årets store klubbturn er 25-manna, hvor klubben stilte med tre fulle lag. I år igjen viste klubben hvor høyt nivå og stor bredde vi har og slo til med ny klubbrekord og en 25. plass. Dette innebar at vi for første gang kunne ta turen opp på podiet og motta premie i stafetten.

Andre- og tredjelaget ble dessverre disket, men fullførte stafetten og løp svært jevnt. Dette bidro til spenning til siste slutt og det var kun få sekunder som skilte lagene i mål. Klubben markerte seg også i år på arena med «Oppsal-svingen» og sørget for at løperne ble heiet i mål. Dagen etter stafetten var Oppsal med på å prege resultatlistene på 25-mannamedelen med både klasseiere og flere topp ti plasseringer.

Med en så ambisiøs juniorgjeng som har vokst frem de siste årene, var det naturlig å sette av en langhelg i naboterrenget til årets junior-uttaksløp i Trondheim. En gruppe bestående av tre juniorer og to trondheimserfarne seniorer fikk seg flere gode og relevante økter, samt en utradisjonell 17.mai-feiring med langtur o-tek i stedet for pølser og is i skolegården hjemme på Oppsal.

## **5.5 Ola Dilt - turorientering i 58 år i Østmarka**

Generelt om forholdene i 2024:

Åpningsdag med egne åpningsposter ble avholdt ved Østmarksetra 17.mars med godt fremmøte - nesten 300 konvolutter ble solgt den dagen (til tross for et heftig snøvær dagen før). Det var også bål

og grilling av pølser som tidligere år. Salget av konvolutter oversteg 1000 også i år (1023 stk.), men en sen vår bremsset nok noe på salget.

Første periode på Haukåsen måtte derfor utsettes noen uker pga. mye snø.

Mange brukere fortsatte å benytte app'en Turorientering, utviklet av NOF i samarbeid med IT-selskapet Bloc. Kart kan 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!



*Fortsatt svært vinterlig på åpningsdagen i mars!*

Appen er stadig i utvikling og nye funksjonaliteter er ventet i årene fremover basert på erfaringer gjort i år. Totalt 1224 (mot 1077 i 2023) personer registrerte seg på nett med poster.

«Grønn Tur» for nybegynnere og rullestolbrukere fortsatte, i år på kartet Ellingsrudåsen (433 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) er splittet i to separate kart for å kunne skrives 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 caféen Østensjø Havn på Oppsal senter bidro også vesentlig med salget.

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

“Minidilten” (605 stemplet på nett) 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 20 år. Responen 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 antallet regulære poster i Ola Dilt var i år 85 m/fjernposter (totalt 146 poster med gjestepostene). Årets 5 fjernposter var i området ved Skålsjøen og vest i Losby-marka.

De historiske postene (501 stemplet på nett) var i år tilknyttet «nedlagte skiløyper», bl.a. Ola Reistad-løypa som gikk over Haukåsen og Slettfjell.

Første post i hhv. første og andre periode var «periodens post» med postkasse og gjestebok. 2 vinnere fra hver periode fikk bokpremier (Østmarka-litteratur.)

«Ola Dilt-dagene» (med ekstra poster) ble avholdt 26.august og ut sesongen på Skullerudåsen.

Et nybegynnerkurs for voksne ble avholdt i mai fra Haraløkka. Ivrig deltager fikk både teoretisk og praktisk opplæring i bruk av kart og kompass.

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

Også med Nordre Follo Orientering ble det et samarbeid: Vi fikk benytte 10 poster på kartet «Grønliåsen» i Sørmarka, mens Nordre Follo o-klubb disponerte postene våre på kartet Sandbakken. Gjesteposter er populært blant alle deltagere og vil fortsette i 2024, også da med Lillomarka og Nordre Follo som samarbeidspartnere.

Konvolutten ble solgt for kr. 500-. Et eget info-hefte erstattet det tidligere Familieheftet. Netto salg var 1023 deltagerposer (inklusive 23 kun digitale). I tillegg ble det solgt 90 løse kart digitalt. Alle gratiskart (Grønn tur, Prøvepostene på Ellingsrud (362 stemplet på nett) og Ulsrudvann (511 stemplet på nett), samt Minidilt), ble samlet i et eget info-hefte. Egne kart-utsnitt ble også laget for Fjernpostene (147 stemplet på nett) og de historiske postene.

Fun facts: 49676 postbesøk er registrert på nett, i tillegg kommer alle dilterne som ikke er digitale.

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

Avslutningskveld på Oppsal samfunnshus ble avholdt tirsdag 5.november. Det var godt fremmøte, Østmarka-quiz og salg av kaffe/kaker.

## **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 Barlindåsen i Lillomarka og Grønli-åsen (Sørmarka)

Motivet på årets diplom var Fagerholt ved Lutvann - det samme motivet som pryder forsiden av årsmeldingen.

## **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	2024
Poser	1166	974	1092	1131	1170	1219	1107	1240	1880	1845	1105	1056*	1023*
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	1023

\*102 konvolutter (inkl. 23 digitale) ble solgt via NOF.

### AVGIFT TIL NOF

Tur-o avgift til NOF er på 15% som tidligere år og utgjorde ca. 76 000 kr.

### MERKER OG STATUETTER

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

Merke/år	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Gullmerke	315	330	312	337	319	263	265	337	383	238	226	211
Sølvmerke	64	82	79	67	61	58	53	43	184	50	48	35
Bronsemerke	36	24	33	30	22	36	38	32	143	39	15	16
Kun diplom	14	4	5	13	23	20	51	42	37	22	25	23
5-års plakett	19	17	19	18	15	17	17	16	10	6	11	10
10-års statuett	19	15	11	19	16	12	15	12	8	12	10	9
20-års statuett	6	11	7	8	7	7	6	3	3	5	7	5
25-års statuett	3	3	8	6	5	5	5	6	5	7	7	6
30-års statuett	7	2	4	4	3	3	2	6	4	2	4	3
40-års statuett	1	4	0	1	2	0	2	3	1	-	5	1
50-års statuett				1	1	1	0	1	-	-	1	2

### MEDHJELPERE

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

Kristine Kolshus og Beate Undeberget har vært ansvarlig for nybegynnerkurset.

Leder for gruppa har vært Torgeir Stenstad. Diplometegner er Stein Høglund og diplomsriverer Mette Stenstad.

Postutsettere:

- Puttåsen/Prøveposter Ellingsrud: Hans Zachariasen
- Grønn tur Ellingsrud: Margaret Roseveare
- Prøveposter Ulsrudvann: Olav Nedrelid
- Solbergvann/Lutvann: Espen Bergh og Morten Aaserud
- Haukåsen: Einar Bye og Roar Bjordal
- Slettjell/Historiske poster/Åpningsposter: Torgeir Stenstad
- Skullerudåsen/Ola Dilt-dagene: Petter Næss
- Minidilten: Ketil Åstebøl
- Sandbakken: Kjell Winther
- Spinnern: Runar Thorstensen
- Fjernposter: Stein Høglund



Vi takker av Roar Bjordal som postutsetter på Haukåsen gjennom mange år og i all slags vær! Nye postutsettere er nødvendig for 2025-sesongen og dette er kommunisert til Styret i o-gruppa i et møte november 2024.

## 5.6 Stolpejakt

Etter en pause i 2023 pga høy dugnadsaktivitet i forbindelse med O-festivalen, var Stolpejakten i Oppsal-regi tilbake i 2024.

Lars Ballangrud har overtatt stafettpinnen som ansvarlig for Stolpejakten, og har sammen med May Britt Barli arrangert Stolpejakt over 3 kart; Godlia-Trasop, Manglerud og Bjørvika, med til sammen 50 stolper.

Oppsals stolper våre har hatt besøk av 6947 stolpejegere som til sammen har utført 141837 stolpebesøk, dvs et gjennomsnitt på 20 stolper per stolpejeger.



## 5.7 World Orienteering Week

I 2024 var Verdens orienteringsuke mellom 18. og 26. mai. Konseptet er globalt, og målet er å øke synligheten til sporten, og sette spesielt fokus på barn, unge og rekruttering.

Oppsal orientering pleier å markere Verdens o-uke på råtastreninga denne uka, og det ble gjort i år også, tirsdag 21. mai fra Nøkle vann skole. Rundt 35 barn - både råtasser og nye fjes, i tillegg til en del foreldre, tok turen for å få ekstra morsomme o-utfordringer. Det var både rakettløype, labyrint, "Magic square" og vanlige o-løyper, og brownies til alle til slutt. Både store og små koste seg, og noen løp rakettløypa mange ganger.

I tillegg til markeringen på råtastreninga, ble også Oppsals torsdagsløp med livelox den 23. mai registrert som et Verdens o-uke-arrangement med 49 deltakere.

Oppsal var arrangør for kretsens o-troll leir helgen 25.-26. mai, og dette ble også registrert som et Verdens o-uke-arrangement med 42 deltakere.

## 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.

#### 6.1.2 Instagram

Instagram-konto **oppsalorientering** er også en aktiv kanal både internt og eksternt. Peter Nordbrøden har hatt hovedansvaret for driften i år.

#### 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.

Facebook-siden til 15-stafetten og Knut Valstads minneløp ble døpt om til Ofestivalen2023 våren 2023., slik at følgerne vi allerede automatisk fulgte O-festivalen, men har nå fått tilbake sitt opprinnelige navn, som infoside for vårt hovedarrangement.

Langløpet 2024 fikk også en egen arrangementsside..

#### 6.1.4 Twitter/X

Twitter-kontoen **OppsalO** har ligget brakk i 2024.

#### 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 2024.

### 6.2 NM 2026

Etter en lengre debatt på årsmøtet i 2024 ble følgende vedtatt:

“Det bekreftes til Norges Orienteringsforbund at Oppsal Orientering ønsker å arrangere NM-uka i september 2026 i samarbeid med Driv IL.

Arrangementet vil foregå dels på Oppsals kart, dels på områder hvor Driv IL har kart i Enebakk.

Det utarbeides først en gjennomføringsplan med risikovurdering.

Styret gis fullmakt til å takke ja til NOFs forespørsel dersom de finner det fornuftig i forhold til gjennomføringsevne, økonomi og risiko.”

Styret fant å kunne gå videre med NM-planene, under forutsetning av at nøkkelpersoner for klubbens normale drift ble skjermet fra de tyngste oppgavene i forbindelse med NM.

5. mars ble Oppsal orientering og Driv IL tildelt NM-uka 2026.

Dette er konkurranseprogrammet:

Torsdag 3. september: NM lang, DH 17-18, DH 19-20, DH 21-

Fredag 4. september: Kvalifisering mellomdistanse, DH 21-

Lørdag 5. september: NM mellomdistanse, DH 17-18, DH 19-20, DH 21-

Søndag 6. september: NM stafett, DH17-

Det er etablert to samarbeidsavtaler mellom Oppsal Orientering og Driv IL.

- Gjennomføring av NM-uka 2026
- Kartavtale, hvor Oppsal Orientering og Driv IL kan bruke NM-kartet til trening, konkurranser og turorientering i ti år framover.



*Samarbeidsavtale om NM og kart inngås med Driv IL*

Det ble etablert en hovedkomite bestående av:

Leder hovedkomite: Lars Klyve

Teknisk løpsleder: Morten Mosland

Sportslig koordinering: Sigve Vågsnes

Arena og infrastruktur: Arne Olausen

Parkering, transport og lokal forankring: Nils Petter Wiik (Driv IL)

Informasjon og markedsføring: Gudmund Høglund

Hovedkomiteen har gjennomført to møter samt befaringer på arena. Grunneieren av den planlagte arenaen har stilt område til vår disposisjon. Det er inngått en avtale med grunneieren. Alle løpene er planlagt gjennomført fra samme arena.

Vi stilte som observatører i forbindelse med NM-uka 2024, og vil gjøre det samme i 2025.

### 6.3 Felles premieutdeling for klubbmesterskapene

Det lyktes ikke å finne lokaler og dato for en felles premieutdeling for klubbmesterskapene, som var en stor suksess i 2023. Styret ser fortsatt på muligheten for å legge dette til f.eks Skullerud skole i forbindelse med en tirsdagstrening

### 6.4 O-GÅTT

Etter noen års pause ble O-Gått arrangert 2.november. Kvelden samlet medlemmer fra 18 til superveteran på Fellesskapshuset på Holmlia, gamle Oppsal-sanger ble børstet støv av og det ble en

flott kveld med høy stemning, gode historier og friske taler - stor takk til toastmaster Bent Erik Skaug og festkomiteen som besto av Stein Høglund, Gine Storen, Tonje Vassend og Vigdis Hobøl.

## 7.0 REPRESENTASJON

### 7.1 Tillitsvalgte i NOF

Miljø- og bærekraftutvalget Vigdis Hobøl

### 7.2 Tillitsvalgte i kretsen:

Teknisk råd: Petter Fure  
Kart- og miljørådet Vigdis Hobøl  
Rekrutterings- og utdanningsrådet Tina Kalleson (leder)

### 7.3 Teknisk delegert

KM sprint, 27.april Petter Fure  
KM langdistanse Bent Erik Skaug

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

### 7.4 Landslag

Ane Sofie Krogh var på Norges landslag i skiorientering denne sesongen. Hun er tatt ut på landslaget i skiorientering for sesongen 2024/25.

Ingeborg Roll Mosland var på Norges juniorlandslag i både orientering og skiorientering i året som gikk. Hun beholder plassen på juniorlandslaget i orientering kommende sesong, og er tatt ut på utviklingslandslaget i skiorientering.

Jørgen Baklid var på Norges seniorlandslag i orientering i 2024. Han beholder plassen på landslaget i 2025.

Vegard Jarvis Westergård har vært landslagsløper for Canada i orientering i 2024. Han beholder plassen på laget i 2025.

Sondre Olaussen er tatt ut på Norges juniorlandslag i orientering for sesongen 2025.

### 7.5 Verdensmesterskap

#### 7.5.1 VM skiorientering, Ramsau, Østerrike



*Ane Sofie Krogh leverte sterkt på mange representasjonsoppgaver gjennom sesongen*

Senior:

*Sprint, 23.januar*

Damer 20 Ane Sofie Krogh

*Jaktstart, 24.januar*

Damer 13 Ane Sofie Krogh

*Mellomdistanse, 26.januar*

Damer 10 Ane Sofie Krogh

Junior:

*Sprint, 23.januar*

Damer 8 Ingeborg Roll Mosland

*Langdistanse, 24.januar*

Damer 6 Ingeborg Roll Mosland

*Mellomdistanse, 26.januar*

Damer 3 Ingeborg Roll Mosland

*Stafett, 27.januar*

Damer 2 Norge 1 (3.etappe: Ingeborg Roll Mosland)

#### **7.5.2 U23-VM, skiorientering, Estland**

*Sprint, 23.februar*

Damer 6 Ane Sofie Krogh  
11 Ingeborg Roll Mosland

*Mellomdistanse, 25.februar*

Damer 10 Ingeborg Roll Mosland  
11 Ane Sofie Krogh

#### **7.5.3 VM orientering senior, Edinburgh, Skottland**

*Individuell sprint, 12.juli*

*Kvalifisering:*

Herrer (heat 1) 20 Vegard Jarvis Westergård

*Stafett, 14.juli*

D/H/H/D 19 Canada (2.etappe: Vegard Jarvis Westergård)

*Knockoutsprint, 16.juli*

*Finale*

H21 2 Jørgen Baklid

*Semifinale*

H 21 (heat 3) 1 Jørgen Baklid

*Kvartfinale*

H21 (heat 6) 1 Jørgen Baklid

### Kvalifisering

H21 (heat 1)	21	Vegard Jarvis Westergård
H21 (heat 3)	6	Jørgen Baklid

### 7.5.4 VM orientering junior, Pilzen, Tsjekkia

#### Sprintstafett, 1.juli

DHHD	1	Norge 1 (1.etappe: Ingeborg Roll Mosland)
	17*	Norge 3 (2.etappe: Sondre Olaussen)
	44*	Australia 3 (2.etappe: Oskar Mella)

\*lagene fikk ikke plassering i VM, da landet hadde lag høyere opp på lista



Ingeborg og Norge slipper jubelen løs etter gull på sprintstafetten!

#### Sprint, 2.juli

Damer	7	Ingeborg Roll Mosland
Herrer	38	Sondre Olaussen
	121	Oskar Mella

#### Langdistanse, 3.juli

Damer	11	Ingeborg Roll Mosland
Herrer	9	Sondre Olaussen
	65	Oskar Mella

#### Mellomdistanse, 5.juli

Damer	8	Ingeborg Roll Mosland
Herrer	29	Sondre Olaussen

#### Stafett, 6.juli

Damer	2	Norge 1 (1.etappe: Ingeborg Roll Mosland)
Herrer	12	Australia 1 (3.etappe: Oskar Mella)
	27*	Norge 2 (3.etappe: Sondre Olaussen)

\*laget fikk ikke plassering i VM, da landet hadde lag høyere opp på lista

### 7.5.5 VM mountainbikeorientering, Bulgaria

Marius Aamodt var en av tre norske juniorer som ble tatt ut til VM i mountainbikeorientering. Mesterskapet ble arrangert i bulgarske Shumen, og samlet deltagere fra rundt 20 nasjoner!



Man blir sølete i MTB-O. Marius etter målgang. Eilert var med som en av lederne i Norges tropp.

#### Junior

##### Sprint, 10.september

H-20            19        Marius E. Aamodt

##### Fellesstart, 11.september

H-20            25        Marius E. Aamodt

##### Mellomdistanse, 12.september

H-20            14        Marius E. Aamodt

##### Langdistanse, 14.september

H-20            32        Marius E. Aamodt

##### Stafett, 15.september

H-20            4         Norge (1.etp: Marius E. Aamodt)

### 7.5.6 Student-VM, skiorientering, Sveits

#### Sprint, 12.januar

Damer            15        Ane Sofie Krogh

#### Jaktstart, 13.januar

Damer            11        Ane Sofie Krogh

#### Mellomdistanse, 15.januar

Damer            11        Ane Sofie Krogh

## 7.6 Regionale internasjonale mesterskap

### 7.6.1 Europamesterskap, Ungarn

#### *Mellomdistanse kvalifisering, 4.oktober*

Menn (heat 1)	19	Vegard Jarvis Westergård
Menn (heat 2)	15	Jørgen Baklid
	35	Oskar Mella



*Vegard i Canadas landslagsdrakt på langdistansen i Ungarn.*

#### *Mellomdistanse finale, 17.august*

Menn	31	Jørgen Baklid
------	----	---------------

#### *Langdistanse, 18.august*

Menn	52	Jørgen Baklid
	78	Vegard Jarvis Westergård
	101	Oskar Mella

#### *Stafett, 20.august*

Menn	22	Australia (2.etp: Oskar Mella)
------	----	--------------------------------

### 7.6.2 Oceania Orienteering Championships, New Zealand

#### *Knockoutsprint, 28.januar*

Herrer	19	Oskar Mella
--------	----	-------------

#### *Sprintstafett (D-H-H-D), 29.januar*

	6	Australia 5 (3.etp: Oskar Mella)
--	---	----------------------------------

#### *Sprint, 3.februar*

Herrer	23	Oskar Mella
--------	----	-------------



## 7.7 Verdenscup

### 7.7.1 Orientering

#### Sammenlagt

Herrer	24	Jørgen Baklid
	98	Vegard Jarvis Westergård

#### *Runde 1, Sveits*

##### *Knockoutsprint, 24. og 25.mai*

Herrer	7	Jørgen Baklid
--------	---	---------------

##### *Kvalifisering 24.mai*

Herrer (heat 3)	12	Jørgen Baklid
-----------------	----	---------------

##### *Kvartfinale 25.mai*

Herrer (heat 6)	1	Jørgen Baklid
-----------------	---	---------------

##### *Semifinale 25.mai*

Herrer (heat 3)	3	Jørgen Baklid
-----------------	---	---------------

##### *Sprint, 26.mai*

Herrer	39	Jørgen Baklid
--------	----	---------------

#### *Runde 2, Italia*

##### *Sprint, 1.juni*

Herrer	60	Jørgen Baklid
--------	----	---------------

#### Runde 3, Ungarn (se EM)

#### *Runde 4, Finland*

##### *Langdistanse, 26.september*

Herrer	36	Jørgen Baklid
	37	Vegard Jarvis Westergård

##### *Mellomdistanse, 27.september*

Herrer	15	Jørgen Baklid
	44	Vegard Jarvis Westergård

##### *Stafett, 28.september*

Herrer	2	Norge (1.etp: Jørgen Baklid)
	17	Canada (3.etp: Vegard Jarvis Westergård)

### 7.7.2 Skiorientering

#### Sammenlagt

Damer	13	Ane Sofie Krogh
	34	Ingeborg Roll Mosland

#### Runde 1, Østerrike (se VM)

#### Runde 2, Estland

**Sprint, 23.februar**

Damer	12	Ane Sofie Krogh
	24	Ingeborg Roll Mosland

**Langdistanse, 24.februar**

Damer	12	Ane Sofie Krogh
	14	Ingeborg Roll Mosland

**Mellomdistanse, 25.februar**

Damer	19	Ingeborg Roll Mosland
	20	Ane Sofie Krogh

**7.8 World Ranking (løpere i topp 300 pr 1.1.25)**

*Menn, sprint*

26	Jørgen Baklid
239	Vegard Jarvis Westergård
294	Oskar Mella

*Kvinner, skog*

185	Ingeborg Roll Mosland
-----	-----------------------

*Menn, skog*

41	Vegard Jarvis Westergård
56	Jørgen Baklid
186	Håkon Raadal Bjørlo
247	Olai Stensland Lillevold

*Menn, skiorientering*

153	Olai Stensland Lillevold
-----	--------------------------

*Kvinner, skiorientering*

13	Ane Sofie Krogh
33	Ingeborg Roll Mosland

*Menn, MTB-O*

93	Marius E. Aamodt
----	------------------

*Pre-O*

244	Petter Fure
-----	-------------

**7.9 Junior European Cup, Østerrike**

Ingeborg Roll Mosland og Sondre Olaussen ble tatt ut i Norges tropp til juniorlandskampen i Wien. Sondre måtte dessverre melde sykdomsforfall.

*Sprint, 27.september*

D-20	5	Ingeborg Roll Mosland
------	---	-----------------------

Mellomdistanse, 28.september

D-20 16 Ingeborg Roll Mosland

Stafett, 29.september

D17-20 3 Norge 1 (2.etp: Ingeborg Roll Mosland)

## 7.10 Unionsmatchen

Unionsmatchen er en årlig konkurranse mellom ungdommer fra åtte kretser; Akershus og Oslo, Østfold, Buskerud og Innlandet/Mjøs-O fra Norge og Bohuslän-Dal, Västergötland, Göteborg og Halland-Skåne fra Sverige. Hver krets stiller løpere i klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. AOOK har valgt å fortsette sitt tradisjonelle opplegg med uttaksløp og ti deltagere, mens enkelte andre kretser har åpen påmelding.

Årets utgave ble arrangert i Borås av Västergötland orienteringskrets.

Individuelt, 25.mai

D15-16 13 Josefine Steen-Utheim

D13-14 51 Julia Brox Rayamajhi

H13-14 14 Nils Nikolaisen

49 Ulrik Juveli Pedersen

Stafett, 26.mai (D-16, H-14, D-14, H-16)

8 Akershus/Oslo lag 3 (2.etappe: Nils Nikolaisen)

24 Akershus/Oslo lag 8 (2.etappe: Ulrik Juveli Pedersen)

30 Akershus/Oslo lag 6 (3.etappe: Julia Brox Rayamajhi)

I sammendraget teller kretsenes fire beste løpere i hver klasse, pluss de fire beste stafettlagene.

Göteborg Orienteringskrets vant Unionsmatchen 2024 foran Akershus/Oslo.

## 8.0 DELTAGELSE I ÅPNE INDIVIDUELLE LØP I NORGE

### 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.

Antall løpere								
Aldersgruppe	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
D6-12	28	28	23	9	14	19	13	23
D13-19	9	13	17	20	18	18	20	16
D20-25	0	0	0	1	0	1	2	6
D26-	24	33	36	20	27	36	41	52
Sum damer	61	74	76	50	59	74	76	97
H6-12	22	26	32	15	16	20	21	20

H13-19	17	15	20	15	20	24	25	25
H20-25	3	5	3	3	1	2	8	10
H26-	60	68	70	50	51	76	79	90
Sum herrer	102	114	125	83	88	122	133	145
SUM klubben	163	188	201	133	147	196	209	242

Antall starter								
Aldersgruppe	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
D6-12	198	223	143	27	59	113	67	85
D13-19	137	292	359	312	273	254	353	396
D20-25	0	0	0	4	0	45	26	82
D26-	173	246	291	84	113	214	274	404
Sum damer	508	761	793	427	445	626	720	967
H6-12	158	215	185	77	89	164	246	87
H13-19	222	278	303	233	248	367	356	515
H20-25	39	85	31	11	12	29	85	81
H26-	453	647	692	335	500	531	674	893
Sum herrer	870	1225	1211	656	849	1091	1361	1576
SUM	1378	1986	2004	1083	1294	1717	2081	2543

Det ligner en "all time high" med tanke på antall starter - og forhåpentligvis et tegn på at vi har lagt pandemi-knekken bak oss. Det er gledelig å se at det fylles på i alle aldersgrupper!

## 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.



Bronselaget på NM-stafetten; Arnhild, Ane og Ingeborg!

Ingeborg fikk med seg to medaljer fra VM, mens Ane tok tre NM-medaljer - en av dem på stafetten, der Ingeborg og Ane fikk selskap av Anes mor Arnhild på bronselaget. Arnhild tok dermed NM-medalje 34 år etter sin forrige - vi antar at det er rekord!

I NM-stafettene stilte Oppsal faktisk med hele fem lag; to damelag og tre herrelag.

Vi må selvsagt også nevne at Jørgen Baklid, som riktignok representerer Konnerud i skiorientering, gjorde rent bord med fire gull i VM i Østerrike!

Det var gode forhold for skiorientering, med både store og små konkurranser, slik at mange fikk forsøkt seg på skiorientering i sesongen som gikk. Både antall deltagere og starter gikk klart opp sammenlignet med tidligere sesonger.

<b>Antall løpere</b>								
<b>Aldersgruppe</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>	<b>2023-24</b>
D6-12	0	1	0	0	0	0	0	0
D13-19	1	3	2	2	0	3	3	7
D20-25	0	0	0	1	1	1	1	1
D26-	1	2	2	1	0	1	1	3
Sum damer	2	6	4	4	1	5	5	11
H6-12	0	2	0	1	0	2	4	0
H13-19	2	4	1	4	0	3	4	11
H20-25	0	1	0	0	0	0	0	2
H26-	3	5	2	4	0	4	4	9
Sum herrer	5	12	3	9	0	9	12	22
SUM	7	18	7	13	0	14	17	33

<b>Antall starter</b>								
<b>Aldersgruppe</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>	<b>2023-24</b>
D6-12	0	1	0	0	0	0	0	0
D13-19	4	14	11	17	0	17	14	20
D20-25	0	0	0	1	4	9	7	6
D26-	2	5	6	6	0	2	4	6
Sum damer	4	20	17	24	4	28	25	32
H6-12	0	5	0	1	0	4	8	0
H13-19	10	14	1	11	0	9	14	27
H20-25	0	3	0	0	0	0	0	8
H26-	3	6	4	9	0	5	8	22
Sum herrer	13	28	5	21	0	18	30	57
SUM	19	48	22	45	4	46	55	89

### 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.

MTB-O					PRE-O		
Antall deltagere							
Alders gruppe	2021	2022	2023	2024	2022	2023	2024
D6-12	1	0	0	0	0	0	0
D13-19	0	0	0	0	0	4	0
D20-25	0	0	0	0	0	0	1
D26-	3	0	0	0	0	6	0
<b>Sum damer</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
H6-12	0	0	0	0	0	2	0
H13-19	3	1	1	0	0	2	0
H20-25	0	0	0	1	0	0	0
H26-	3	1	2	2	1	6	1
<b>Sum herrer</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
<b>SUM</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
Antall starter							
Alders gruppe	2021	2022	2023	2024	2022	2023	2024
D6-12	3	0	0	0	0	0	0
D13-19	0	0	0	0	0	4	0
D20-25	0	0	0	0	0	0	1
D26-	6	0	0	0	0	6	0
<b>Sum damer</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
H6-12	0	0	0	0	0	2	0
H13-19	9	7	3	0	0	2	0
H20-25	0	0	0	1	0	0	0
H26-	7	4	4	3	6	11	6
<b>Sum herrer</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>6</b>
<b>SUM</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>7</b>

#### 8.4 Pre-o

Petter Fure var eneste løper som deltok i norgescupen og NM i denne teknisk utfordrende disiplinen i 2024.

### 9.0 DELTAGELSE OG PLASSERING I STAFETTER

2025 ble rett og slett et meget sterkt stafett-år for Oppsal.

En barriere ble brutt med klubbrekorden i 25-manna. 25.plass og premie i denne stafetten for første gang var en fantastisk avslutning på stafettsesongen - og det er selvsagt ekstra gledelig at det skjer på klubbtur i en stafett hvor løpere i alle aldre må bidra til sluttresultatet.



*Herrelagene på precamp før Jukola*

Også i Jukola ble det klubbrekord med 28.plass, og laget var med og prege stafetten hele veien.

Det ble levert gode NM-stafetter og klubben hadde mange lag på start - ikke minst fem lag i NM skiorientering!

I KM sikret både ungdommer og veteraner medalje, mens senior-herrene faktisk hadde bedre plassering i NM enn i kretsmesterskapet!

Det sier også litt om kretsmesterskapsstafettene i AOOK og Østfold - det er meget høyt nivå på startfeltene i disse stafettene!

Når det gjelder det evige spørsmålet om antall disk var vi nok en gang et stykke unna den utrolige 2021-sesongen, hvor klubbens lag gikk gjennom året uten disk i stafetter, men nullvisjonen om disk på stafett gjelder fortsatt - la det være et klart forbedringspotensiale for sesongen 2025!

Stafett	Klasse	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Vårstafetten / Halden O-meeting	D11-12			6					
	D13-16	6		4, 11					10
	D17								
	D-åpen								
	H11-12	1							
	H13-16	kansellert		9, 23					27,40, dsq
	H17								
	H-åpen		avlyst		avlyst	avlyst			
	DH11-16						12, dsq, dsq		
Tiomila	Ungdom	114, 142	168, 255, dsq	24, 131, 166, 220			93,98,14 4	deltok ikke	79, 108, 132 (mix)
	Damer	168	99, dsq (mix)	116, 299 (mix)			88, 204(mix)	73, dsq (mix)	52, 211
	Herrer	dsq, dsq	75, 175	94, 242	avlyst	avlyst	94, dsq(mix)	dsq, dsq (mix)	37, 190, 202
Kvistkvaset	D17	dsq		2			1		1
	H17	2, 4, dnf	4,6,7,9	5, 9			dsq		2
	H130	8, 12	13	5, dsq			1,dsq	4,7 og 8	1,3,13
	D130							1	1
	DH11-16	5, 12	4,12,dnf	1, 10, 16, 21	avlyst	avlyst	1, 10	4	3, 12, 16 (mix), 17
25-manna		dsq x 3	65, 249, (mix:143)	71, dsq	avlyst	avlyst	37, dsq	40, 170, dsq	25, dsq, dsq
Jukola		216	120, 340	102, 468	avlyst	-	116, 230	59, 188	28, 119, dsq
Venla				135	avlyst	-	63	340	115
NM sprintstafett				dsq	18	28, 35	27,39,ds q	23, dsq	10,22,34
Pinseløpets ungdomsstafett	D11-12		8, 9						
	D13-16		26						5,16
	H11-12				avlyst	avlyst	-	7, 11	
15-stafetten		22	dsq, dnf	10, dnf	avlyst	avlyst	11	4	
NightHawk	Girls		2, 25, dsq	2, 12, 15			1, 9, 13	8, dnf	13, 15, 23
	Boys	24, dsq	10, 25, 26, dsq	5, 12, 13, 20, 23			1, 8, 14, 23	14, dsq	16, 19
	Women	16		5			2	3, 7(mix)	4
	Men	31	14, dnf	16, 23			6	1,dsq	1,12
	Masters Men		dsq	8	avlyst	5	14		



<b>NM ski-orientering</b> (sprintstafett i oddetallsår fra 2023)	<b>Mix 13-16</b> (ikke NM)				1	avlyst			
	D17							1	3, 11
	H17								9,12,dsq
<b>NM junior</b>	D17-20			dsq	3	5, 19	4, 20	11	11
	H17-20	35			8	17	6, 10, dnf	2	6
<b>NM senior</b>	D17		32 (mix)	32		13 (mix)	11,36	11, dsq	12, 21
	H17	28, 48, 60, 64	30, 36, 56	31, 48		30, 40	11,27,64, dnf	6, 21, 26	7,15,42,55
<b>KM Akershus og Oslo/ Østfold</b> (/Buskerud i 2023)	D11-12 (ikke KM)	4	6, 7			3, 10	1		
	D13-16	12	dsq	2, dsq	9	3, 10, 16	4	7	11
	D17		14	4		5	6,9	9	6, 10
	H11-12 (ikke KM)	3	1			5	-		
	H13-16	9	18, dsq	5, 10, 12	3, dnf	1, 15	6,9	16	3,15
	H17	15, 16, 23	21, 27	8, 20		8, 19	2,13	4,9	13, 20
	H150					1	5		2, dsq
<b>KM sprintstafett</b> 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, Hadeland, 3.februar

D21	3	Ane Sofie Krogh
H21	10	Olai Stensland Lillevold
	17	Oskar Størmer
	25	Per-Ivar Nikolaisen

Skiorientering mellomdistanse, Tromsø 17.februar

D17	2	Ane Sofie Krogh
-----	---	-----------------

Skiorientering sprint, Stjørdal 2.mars

D21	4	Ane Sofie Krogh
-----	---	-----------------

*Skiorientering stafett, Hadeland 4.mars*

D17	3	Ane Sofie Krogh, Arnhild Krogh, Ingeborg Roll Mosland
	11	Synne Syversen Gihle, Tuva Berger Gjelstad, Tina Kalleson
H17	9	Olai Stensland Lillevold, Bent Erik Skaug, Sondre Olaussen
	12	Marius E. Aamodt, Sigve Vågsnes, Jonas Krogh

*Knockoutsprint, Bodø 9.mai*

H21	2	Jørgen Baklid
	31	Vegard Jarvis Westergård
	32	Olai Stensland Lillevold
	34	Oskar Størmer
	50	Serhii Kiziiiov

*Prolog*

D21	26	Natali Mazur
H21	6	Jørgen Baklid
	31	Vegard Jarvis Westergård
	31	Olai Stensland Lillevold
	34	Oskar Størmer
	50	Serhii Kiziiiov

*Semifinale*

H21(1)	1	Jørgen Baklid
--------	---	---------------

*Sprintstafett, Bodø 12.mai*

DH17	10	Ingeborg Roll Mosland, Vegard Jarvis Westergård, Ingvild Maalen-Johansen, Jørgen Baklid
	22	Synne Syversen Gihle, Oskar Størmer, Tuva Berger Gjelstad, Sondre Olaussen
	34	Synne Utseth Bøhlerengen, Ask Olaussen, Natali Mazur, Oskar Mella

*Sprint, Bodø 11.mai*

D21	38	Natali Mazur
H21	15	Jørgen Baklid
	25	Vegard Jarvis Westergård
	37	Oskar Størmer
	40	Olai Stensland Lillevold
	56	Serhii Kiziiiov

*Pre-O, Løten, 31.august*

A	28	Petter Fure
---	----	-------------

*Temp-O, Ringsaker, 1.september*

A	20	Petter Fure
---	----	-------------

*Langdistanse, Verdal, 7.september*

D21	25	Margrethe Wisløff
H21	14	Jørgen Baklid

19	Olai Stensland Lillevold
21	Vegard Jarvis Westergård

*Mellomdistanse, Verdal, 6. og 7.september*

*Kvalifisering*

D21 (heat 3)	14	Tonje Vassend
D21 (heat 4)	6	Margrethe Wisløff
	7	Ingvild Maalen-Johansen
	15	Tina Kalleson
H21 (heat 1)	12	Vegard Jarvis Westergård
	29	Ludvig Rødnes
H21 (heat 2)	1	Jørgen Baklid
	10	Håkon Raadal Bjørlo
	31	Peter Nordbrøden
H21 (heat 4)	12	Oskar Størmer

*A-finale*

D21	30	Ingvild Maalen-Johansen
	34	Margrethe Wisløff
H21	6	Jørgen Baklid
	26	Vegard Jarvis Westergård
	29	Håkon Raadal Bjørlo

*B-finale*

D21	1	Tonje Vassend
	8	Tina Kalleson
H21	48	Ludvig Rødnes
	55	Peter Nordbrøden

*Stafett, Verdal, 8.september*

D17	12	Ingvild Maalen-Johansen, Margrethe Wisløff, Ingeborg Roll Mosland
	21	Tonje Vassend, Synne Syversen Gihle, Tina Kalleson
H17	7	Sondre Olaussen, Vegard Jarvis Westergård, Jørgen Baklid
	15	Oskar Størmer, Håkon Raadal Bjørlo, Olai Stensland Lillevold
	42	Christoffer Ânensen, Sigurd Rødnes, Ask Olaussen
	55	Aksel Nikolai Aubert, Ludvig Rødnes, Oskar Mella

**10.2 NM junior**

*Skiorientering langdistanse, Hadeland, 3.februar*

D17-20	1	Ingeborg Roll Mosland
	11	Tuva Berger Gjelstad

*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

*Knockoutsprint, Bodø, 9.mai*

D19-20	4	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	11	Tuva Berger Gjelstad
	43	Synne Syversen Gihle
	49	Synne Utseth Bøhlerengen
H19-20	16	Ask Olaussen
	20	Oskar Mella
H17-18	5	Sondre Olaussen
	13	Christoffer Ånensen
	22	Aksel Nikolai Aubert

*Prolog*

D19-20	2	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	19	Tuva Berger Gjelstad
	42	Synne Syversen Gihle
	48	Synne Utseth Bøhlerengen
H19-20	11	Ask Olaussen
	19	Oskar Mella
H17-18	3	Sondre Olaussen
	10	Aksel Nikolai Aubert
	13	Christoffer Ånensen

*Semifinale*

D17-18 (1)	4	Tuva Berger Gjelstad
H19-20 (1)	6	Ask Olaussen
H17-18 (1)	5	Christoffer Ånensen
H17-18 (3)	2	Sondre Olaussen
	8	Aksel Nikolai Aubert

*Sprint, Bodø 11.mai*

D19-20	2	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	27	Synne Syversen Gihle
	29	Tuva Berger Gjelstad
	34	Synne Utseth Bøhlerengen
H19-20	8	Ask Olaussen
H17-18	4	Sondre Olaussen
	13	Christoffer Ånensen

*Ultralang, Losby 18.august*

D19-20	1	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	7	Synne Syversen Gihle
H17-18	1	Sondre Olaussen
	21	Christoffer Ånensen
	23	Aksel Nikolai Aubert



Gull i NM ultralang til både Ingeborg og Sondre!

*Langdistanse, Verdal, 5.september*

D19-20	2	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	19	Synne Syversen Gihle
	30	Synne Utseth Bøhlerengen
H19-20	7	Ask Olaussen
	13	Oskar Mella
H17-18	1	Sondre Olaussen
	11	Christoffer Ånensen
	23	Aksel Nikolai Aubert

*Mellomdistanse, Verdal, 7.september*

D19-20	4	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	13	Synne Syversen Gihle
	39	Synne Utseth Bøhlerengen
H19-20	9	Ask Olaussen
	21	Sigurd Rødnes
	24	Oskar Mella
H17-18	2	Sondre Olaussen
	12	Christoffer Ånensen
	62	Aksel Nikolai Aubert

*Stafett, Kongsberg 22.september*

D17-20	10	Synne Syversen Gihle, Tuva Berger Gjelstad, Ingeborg Roll Mosland
	15	Josefine Steen-Utheim, Mari Kalleson, Synne Utseth Bøhlerengen
H17-20	6	Ask Olaussen, Christoffer Ånensen, Sondre Olaussen

**10.3 Hovedløpet**

*Skiorientering, 6.januar*

H14	8	Magnus Syversen Gihle
-----	---	-----------------------

*Langdistanse, Kråkerøy 3.august*

D16	10	Josefine Steen-Utheim
H16	21	Eivind Vågsnes
D15	7	Liv Keyser
	8	Ane Risstad Sundnes
	27	Ingeborg Røhjell
H15	36	Sivert Landrø Grindedal
	50	Sigurd Bjella Unneberg
	51	Erling Melvær Ettestøl
D14	11	Julia Brox Rayamajhi
	18	Marte Krohn Mørland
H14	37	Magnus Syversen Gihle
	40	Sander Vuong Medhus



*Sivert tok femteplass på sprinten i H15*

*Sprint, Fredrikstad 4.august*

D16	5	Josefine Steen-Utheim
H16	19	Eivind Vågsnes
D15	10	Ane Risstad Sundnes
	17	Liv Keyser
	25	Ingeborg Røhjell
H15	5	Sivert Landrø Grindedal
	41	Erling Melvær Ettestøl
	57	Sigurd Bjella Unneberg
D14	16	Julia Brox Rayamajhi
	40	Marte Krohn Mørland
	43	Antonina Szeja
H14	29	Magnus Syversen Gihle
	35	Sander Vuong Medhus

*Kretsstafetten, Hvaler 7.august*

*(D-H-D-H)*

8 Akershus/Oslo lag 2 (2.etp: Sivert Landrø Grindedal)

10	Akershus/Oslo lag 6	(2.etp: Eivind Vågsnes)
11	Akershus/Oslo lag 3	(1.etp: Josefine Steen-Utheim)
15	Akershus/Oslo lag 8	(1.etp: Ane Risstad Sundnes)
21	Akershus/Oslo lag 12	(1.etp: Julia Brox Rayamajhi)
27	Akershus/Oslo lag 11	(1.etp: Liv Keyser)
30	Akershus/Oslo lag 14	(1.etp: Ingeborg Røhjell)
36	Akershus/Oslo lag 17	(2.etp: Erling Melvær Ettestøl)
39	Akershus/Oslo lag 21	(1.etp: Marte Krohn Mørland, 3.etp: Ingeborg Lundtveit Eie, 4.etp: Magnus Syversen Gihle)



Josefine leverte fine løp både i O-Idol og HL.

#### 10.4 "O-Idol"

Kongsberg, 21.september

D16            6            Josefine Steen-Utheim

H16            17            Eivind Vågsnes  
                   33            Eskil Olaussen

#### 10.5 Nord-norsk mesterskap

*Sprint, Sørreisa, 16.august*

D70            1            Åse Flydal  
 H70            1            Roar Flydal

*Langdistanse, Sørreisa 17.august*

D70            2            Åse Flydal  
 H70            3            Roar Flydal

#### 10.6 IOF World Masters, Åbo, Finland

*Sprintkvalifisering, Paavo Nurmi stadion, 3.august*

H75 (heat 3)	12	Kjell Winther
H80 (heat 1)	19	Roar Bjordal

*Sprint A-finale, Åbo sentrum, 4.august*

H80	19	Roar Bjordal
-----	----	--------------

*Skogskvalifisering, Sauvo, 6.august*

H75 (heat 2)	6	Kjell Winther
H80 (heat 2)	16	Roar Bjordal

*Mellomdistanse A-finale, Sauvo, 7.august*

H75	27	Kjell Winther
H80	46	Roar Bjordal

*Langdistanse A-finale, Kurala, 8.august*

H80	13	Roar Bjordal
-----	----	--------------

### 10.7 Veteranmesterskapet\*

*Sprint, Sarpsborg 13.september*

H45	2	Per-Ivar Nikolaisen
H50	6	Vidar Gjelstad
D60	5	Christine Gjermo
H65	3	Tore Sagvolden
D75	10	Åse Flydal
H75	2	Kjell Winther
	20	Roar Flydal
H80	7	Roar Bjordal



*Seier til Bent Erik på langdistansen!*

*Langdistanse, Sarpsborg 14.september*

H45	2	Sigve Vågsnes
H55	1	Bent Erik Skaug
	32	Arne Olaussen
D60	6	Christine Gjermo



H65	4	Tore Sagvolden
H70	10	Petter Næss
D75	13	Åse Flydal
H75	1	Kjell Winther
	11	Roar Flydal
H80	15	Roar Bjordal

*Mellomdistanse, Sarpsborg, 15.september*

H35	2	Thomas Ruud
H45	1	Sigve Vågsnes
	4	Per-Ivar Nikolaisen
H50	14	Vidar Gjelstad
H55	3	Bent Erik Skaug
D60	7	Christine Gjermo
H65	36	Tore Sagvolden
H70	13	Petter Næss
H75	2	Kjell Winther
	37	Roar Flydal

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

## 10.8 Norgescupen sammenlagt

### 10.8.1 Senior

D21	43	Margrethe Wisløff
	55	Ingeborg Roll Mosland
	89	Karoline Brevig Aune
	97	Tina Kalleson
	111	Ingvild Maalen-Johansen
	140	Tonje Vassend
	150	Natali Mazur
H21	2	Jørgen Baklid
	29	Vegard Jarvis Westergård
	38	Olai Stensland Lillevold
	81	Håkon Raadal Bjørlo
	114	Oskar Størmer
	122	Are Wigaard
	160	Lavran Thorstensen

### 10.8.2 Norgescup U23

Damer	21	Ingeborg Roll Mosland
	28	Tina Kalleson
Herrer	51	Serhii Kiziiiov

### 10.8.3 Norgescup junior

D19-20	2	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	16	Synne Syversen Gihle
	32	Tuva Berger Gjelstad
	46	Synne Utseth Bøhlerengen
	55	Mari Kalleson

H19-20	9	Ask Olaussen
	29	Oskar Mella
	58	Sigurd Rødnes
H17-18	1	Sondre Olaussen
	11	Christoffer Ånensen
	26	Aksel Nikolai Aubert

#### 10.9 Norgescup skiorientering

D21	3	Ane Sofie Krogh
H21	22	Olai Stensland Lillevold
D17-20	2	Ingeborg Roll Mosland
	26	Synne Syversen Gihle
	29	Tuva Berger Gjelstad
H17-20	30	Marius E. Aamodt
	33	Sondre Olaussen

#### 10.10 Kretsmesterskap, noen resultater

##### *Sprint, Holmenkollen 27.april*

H13-14	2	Nicolai Moli
	5	Nils Nikolaisen
D15-16	4	Ane Riststad Sundnes
D17-18	5	Tuva Berger Gjelstad
H17-18	3	Aksel Nikolai Aubert
D19-20	1	Ingeborg Roll Mosland
D21	4	Ingvild Maalen-Johansen
	5	Marie Hammer Iversen
H21	4	Ola Marius Pedersen
	8	Serhii Kiziov

##### *Mellomdistanse, Gromløpet (Lillomarka) 9.juni*

D13-14	9	Julia Brox Rayamajhi
H13-14	5	Nicolai Moli
D15-16	8	Josefine Steen-Utheim
H15-16	7	Eivind Vågsnes
D17-18	6	Tuva Berger Gjelstad
D21	3	Ingeborg Roll Mosland

##### *Langdistanse, Nydalten 24.august*

D13-14	7	Julia Malahti Brox Rayamajhi
H13-14	8	Nicolai Moli
D15-16	9	Josefine Steen-Utheim
H15-16	8	Sivert Landrø Grindedal
D17-18	5	Synne Syversen Gihle

H17-18	2	Sondre Olaussen
H45	1	Sigve Vågsnes
	4	Per-Ivar Nikolaisen
D50	1	Arnhild Krogh
H70	3	Petter Næss
H80	1	Roar Bjordal

#### *Stafett\*, Moss 25.august*

D13-16	6	Josefine Steen-Utheim, Ingeborg Røhjell/Marte K.Mørland, Julia B.Rayamajhi
H13-16	2	Sivert L. Grindedal, Erling M. Ettestøl/Magnus S. Gihle, Eivind Vågsnes
	12	Ulrik J. Pedersen, Trym B. Gjelstad/Tore B. Gjelstad, Sander V. Medhus
D17	1	Karoline Brevig Aune, Kari-Ann Ånensen, Tonje Vassend
	4	Synne Syversen Gihle, Vigdis Hobøl, Tuva Berger Gjelstad
H17	8	Christoffer Ånensen, Oskar Størmer, Olai Stensland Lillevold
	12	Are Wigaard, Ludvig Rødnes, Aksel Nikolai Aubert
H150	2	Bent Erik Skaug, Per-Ivar Nikolaisen, Sigve Vågsnes

*\*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.*

#### *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



*Ane med klatretrøya i en av årets Trimtex Cup-runder*

H13-14	7	Nicolai Moli
	11	Nils Nikolaisen
	14	Ulrik Juveli Pedersen
	22	Tore Berger Gjelstad
	27	Magnus Syversen Gihle
	44	Sander Vuong Medhus
	46	Trym Berger Gjelstad
	49	Ulf-Håkon Jordin
	56	Halvor Johan Longva
	57	Oskar Torp Nedrelid

## 10.12 Klubbmestere

### *Sprint, Bråten 13.juni:*

Damer	Ingeborg Roll Mosland
Herrer	Anselm Reichenbach



*Kjell på klubbmesterskap sprint*

### *Normaldistanse, Skullerud 10.september*

D13-14	Julia Brox Rayamajhi
D15-16	Josefine Steen-Utheim
D17-20	Synne Syversen Gihle
D21	Karoline Brevig Aune
D70	Bjørg Ingunn Fjogstad
H13-14	Nils Nikolaisen
H15-16	Sivert Landrø Grindedal
H17-20	Aksel Nikolai Aubert
H21	Olai Stensland Lillevold
H40	Espen Aubert
H55	Espen Wigaard
H70	Kjell Winther

*Natt, "Lille Wembley" 22.oktober*

D13-14	Julia Brox Rayamajhi
D15-16	Liv Keyser
D17-20	Tuva Berger Gjelstad
D21	Karoline Brevig Aune
D45	Silje Syversen
H13-14	Nils Nikolaisen
H15-16	Sivert Landrø Grindedal
H17-20	Aksel Nikolai Aubert
H21	Jørgen Baklid
H45	Espen Aubert

## **11 KARTARBEID**

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

### **11.1 Utført kartarbeid**

Det er utarbeidet et nytt Slettfjellkart som skal benyttes til KVM og 15-stafetten i 2025

Sprintkart Haugerud er klart for bruk til Oslo City Cup i 2025

Siste del av sprintkartet Rustad-Skullerud er ferdig synfart og vil bli ferdigstilt i 2025.

Det er avtalt produksjon av et "utvidet" Durud-kart som skal brukes til alle distanser på NM-uka i 2026.

### **11.2 Offentlig støtte**

Vi har fått tilsagn om støtte for Rustad Skullerud

Det vil bli søkt om støtte for Tveita, Haugerud og Slettfjell i 2025.

### **11.3 Områdestatus**

Klubben har nå oppdaterte kart som dekker områdene for arrangementer i 2025 og 2026.

Videre behov for kart må nå sees opp mot hvor man legger arrangementer i 2027.

## **12 ØKONOMI**

### **12.1 Status i 2024**

Inntektene endte på 2,97 MNOK (4,61 MNOK i 2023). Nedgangen forklares i hovedsak ved at O-Festivalen ble arrangert i 2023 og at klubben hadde et mer normalt aktivitetsnivå i 2024.

Sponsoravtalen med Daimyo AS ble videreført gjennom hele 2024 og bidro til en god satsning for juniorer og seniorer gjennom to lønnede trenerstillinger.

I tillegg bidro salget av Ola Dilt med 0,55 MNOK (0,56 MNOK i 2023), og har etablert seg på et solid inntektsnivå etter korona.

Klubben har økt egenandeler for kostnadskrevende arrangementer (489 TNOK i 2024 mot 386 TNOK i 2023) og således fordelt en stor del av kostnadene til de som er med på slike arrangementer.

Samtidig fremheves det at klubben har rause ordninger for alle sine medlemmer, noe som skal stimulere til stor aktivitet.

Kostnadssiden ble redusert betydelig til 3,25 MNOK sett opp mot 2023 (4,08 MNOK), der nedgangen også skyldes vanlige arrangementer istedenfor O-Festivalen. Personalkostnadene knyttet til trenere beløp seg til 457 TNOK (374 TNOK i 2023), der økningen skyldes fullårseffekt av en ny trenerstilling.

Klubben har hatt stor deltagelse i alt fra små lokale løp til store nasjonale løp og internasjonale arrangementer og landslagsdeltagelse for 3 utøvere. Aktivitetsutgifter til startkontingenter steg derfor en et nytt rekordnivå på 687 TNOK (570 TNOK i 2023).

Reisekostnader til løp som Hovedløpet, Norgescup, NM og Junior-NM, O-Idol, 25-manna, Jukola/Venla og 10mila ble på nivå med fjoråret - 735 TNOK (723 TNOK i 2023). Den geografiske plasseringen av disse betyr mye for kostnadsbildet.

Klubben har ikke foretatt noen større investeringer i arrangementsutstyr i 2024, men fortsatt utvikling av klubbens sprint- og skogskart der inntekter fra offentlige støtteordninger kommer seint i forhold til de faktiske kostnadene.

Klubbens kontantmidler har blitt plassert på konti i DnB med fornuftige renter, og ga således 124 TNOK i hyggelige renteinntekter (70 TNOK i 2023).

Oppsal Orientering fikk i 2024 et årsresultat på -153 TNOK (597 TNOK i 2023). Klubben har ved årsskiftet ca 3,08 MNOK (3,47 MNOK pr 31.12.2023) på bankkonto.

## 12.2 Sponsor- og samarbeidsavtaler

Samarbeidsavtalen som ble inngått i 2022 med Daimyo AS som hovedsponsor for klubben ble videreført i 2024. 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 inngikk avtale med Nemus Bryn om fysioterapitjenester. Alle klubbens medlemmer får rabatt på behandling hos klinikken.

## 13 UTMERKELSER OG PRISER



*Julia og Marte med premien*

Skumleløpet ble kåret til årets "Sats Ungt"-arrangement i norsk orientering! Premien på 25.000 kroner ble overrakt løpslederne Julia og Marte under NOFs kompetansehelg på Gardermoen i oktober.

*Kapittelet om råttass er skrevet av Sindre Fjogstad. Kapittelet om junior og senior er skrevet i samarbeid med Vegard Jarvis Westergård. Kapittelet om Ola Dilt er skrevet av Torgeir Stenstad. Kapittelet om NM 2026 er skrevet av Lars Klyve. Kapittelet om økonomi er skrevet av Eilert Aamodt. Øvrige kapitler er skrevet av styrets medlemmer.*

Ludvig Rødnes (leder)

Martin Reichenbach (nestleder)

Dagrun Brox Rayamajhi

Ingvild Maalen-Johansen

Anette Wigaard

Lars Ballangrud