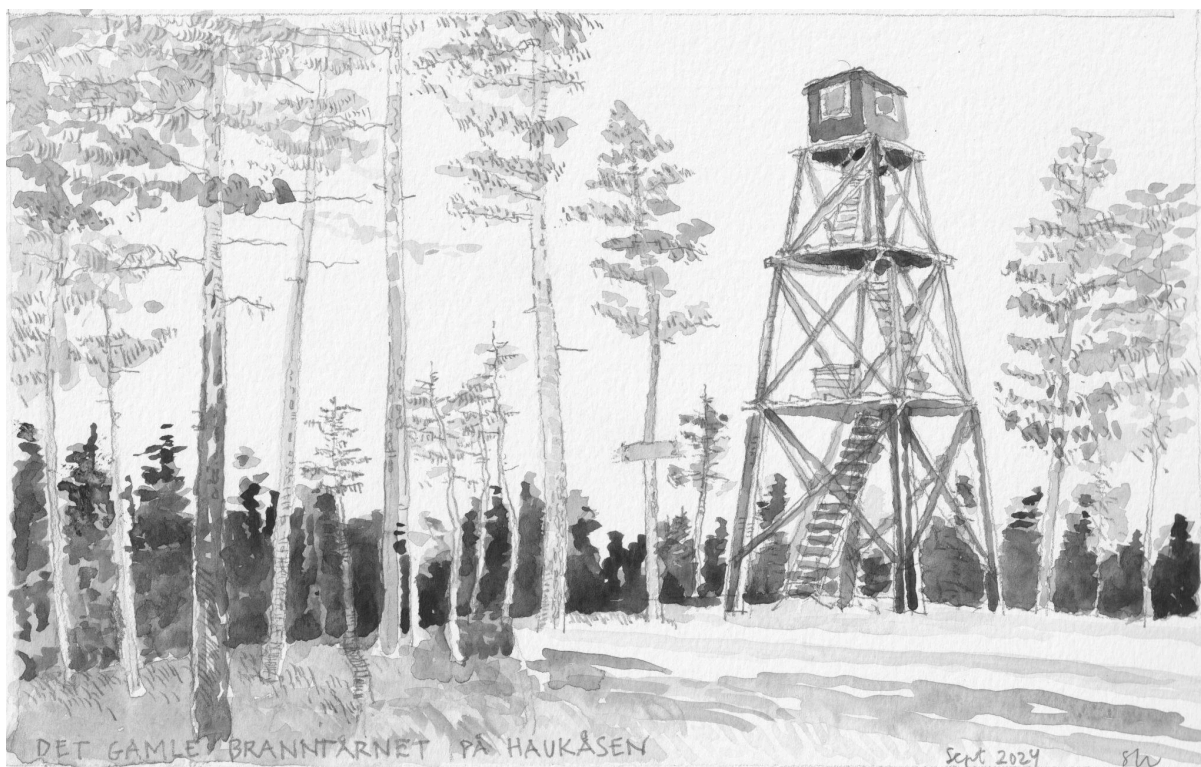




# ÅRSMELDING 2025

## Oppsal Orientering



Godkjent av årsmøtet 26. januar 2026

## STYRET OM 2025:

Styrets viktigste jobb foruten å sikre en trygg økonomi (se eget avsnitt under kap. 13) 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 2025!

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. Ressurser 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 ryggrad, barne- og ungdomsarbeid krever mye, og det er viktig at vi bruker nok ressurser for at dette arbeidet skal fungere godt videre.



*25-mannatropen som dro til Stockholm i oktober - årets beste klubbturn?*

Den sportslige satsingen på junior og senior i klubben har fortsatt i 2025, og utviklingen er positiv. Ønsket om å være en klubb som innflytter til Oslo velger som sitt neste stoppested er fortsatt en prioritet, og det er gledelig å se at spesielt damegruppa har fått et oppsving i 2025 på grunn av dette. Dette har bidratt til å skape et enda bedre helhetlig treningsmiljø i løpet av 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 satsing som ble vedtatt i 2022. Vi gleder oss til nye sesonger med 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 plassering noensinne i årets største stafett, Jukola, gode resultater i alle klasser under Tiomila. I tillegg har det blitt levert NM-medaljer på junior- og seniornivå, samt svært gode resultater under årets Hovedløp!

Klubben har blitt drevet svært godt over lengre tid, og råtass- 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 der på over 700.000 kroner. Som følge av klubbens mangeårige gode rekrutteringsarbeid har Oppsal orientering god deltakelse på Hovedløp, i Norgescup, og Junior-NM samt O-idol. I tillegg har vi i år igjen hatt 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 alle roller som kreves for at klubbens arrangementer og ulike tilbud skal fungere. Spesielt gjengen bak Ola Dilt fortsetter sitt unike arbeid for klubben, vi gleder oss til jubileumsåret 2026!

Antallet løpere som har deltatt på løp i 2025 har vært fantastisk, og det er givende for styret å se all aktivitet! Styret takker alle medlemmer for den flotte innsatsen i 2025, og ser frem mot et nytt og svært spennende år i 2026 for Oppsal orientering!

## 1.0 MEDLEMMER

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

Kategori	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
D 0-5	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1
D 6-12	29	27	23	24	10	15	6	8	10	22
D 13-19	12	10	16	21	26	26	30	29	24	21
D 20-25	0	3	4	3	3	3	5	8	13	12
D 26-	49	64	80	83	81	67	72	75	80	79
Damer totalt	91	105	125	133	121	112	113	120	128	135
H 0-5	2	2	1	0	1	0	0	0	0	1
H 6-12	31	26	23	32	26	27	13	17	17	25
H 13-19	20	20	25	34	26	26	30	28	28	24
H 20-25	3	6	9	11	8	7	6	10	14	13
H 26-	89	94	124	129	119	108	117	127	129	132
Herrer totalt	145	148	182	206	180	168	166	182	188	195
Totalt	236	253	307	339	301	280	279	302	316	330

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

## 2.0 TILLITSVALGTE

- |      |                        |  |
|------|------------------------|--|
| 2.1  | Leder                  | Ludvig Rødnes  |
| 2.2  | Nestleder              | Per-Ivar Nikolaisen  |
| 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<br>Hilde Amundsen                     |
| 2.9  | Kontrollkomité<br>Vara | Bo Emilsson, Anne Karin Thorstensen<br>Bent Erik Skaug     |
| 2.10 | Valgkomité             | Arild Andersen<br>Vigdis Hobøl<br>Olai Stensland Lillevold |

- 2.11 Representanter på tinget til Akershus og Oslo Orienteringskrets  
Ludvig Rødnes  
Vigdis Hobøl

### **3.0 OPPNEVNTE**

- 3.1 Sportslig utvalg D/H<13:  
D/H 13-16:  
Trener junior og senior
- Ingvild Maalen-Johansen (leder), Vegard J. Westergård, trenere  
Sindre Fjogstad, Nina Iren Hoven og Lina Undrum Mariussen  
Jørgen Baklid, Dagrun Brox Rayamajhi og Per-Ivar Nikolaisen  
Vegard Jarvis Westergård
- 3.2 U.K. (17+)  
U.K. (-16)
- Karoline Brevig Aune, Vegard J. Westergård og Ludvig Rødnes  
Dagrun Brox Rayamajhi, Silje Syversen og Jørgen Baklid
- 3.3 Løpsledere:
- Oskar Størmer (Oslo City Cup)  
Kari-Ann Ånensen (15-stafetten/Knut Valstads minneløp)
- 3.4 Ola Dilt:
- Torgeir Stenstad
- 3.5 Kartutvalg:
- Roar Pedersen, Magnus Zachariasen og Erik Persson
- 3.6 Regnskapsfører:
- Eilert Aamodt
- 3.7 Repr i allianseidrettslaget
- Bo Emilsson (leder)

### **4.0 MØTER**

- 4.1 Styremøter - 7 stk  
4.2 Årsmøte avholdt 3. februar

### **5.0 IDRETTSAKTIVITETER**

#### **5.1 Arrangementer**

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

###### *Oslo City Cup, løp 3*

Haugerud, 16.april

632 deltakere

Løypelegger: Markus Kjærner-Semb

Løpsleder: Oskar Størmer/Vigdis Hobøl

###### *MTBO-Sprint*

Ekeberg, 12.juni

31 deltagere

Løypelegger: Marius E. Aamodt

Løpsleder: Eilert Aamodt

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

Ødegården, 30.august

316 deltakere (17 lag i 15-stafetten, 14 lag i 15-kvartetten)

Løypelegger: Olai Stensland Lillevold og Sverre Bang Støeng

Løpsleder: Kari-Ann Ånensen

### *Råtasskonkurransen*

Ødegården, 30.august  
53 lag med 3-5 løpere i hvert lag  
Løypelegger: Vidar Gjelstad  
Løpsleder: Åsmund Verpe Moli

### *Knut Valstads minneløp*

Ødegården, 31.august  
286 startende deltakere  
Løypelegger: Ask Olaussen  
Løpsleder: Kari-Ann Ånensen

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

Ulsrudvann, 11.oktober  
74 deltakere  
Løypelegger: Julia Brox Rayamajhi og Marte Krohn Mørland  
Løpsleder: Julia Brox Rayamajhi og Marte Krohn Mørland

### *Nordisk mesterskap i nattorientering*

Skullerud, 7.november  
40 deltagere  
Løypelegger: Jørgen Baklid  
Løpsleder: Olai Stensland Lillevold

### *Langløpet*

Skullerud, 16.november  
227 deltakere  
Løypelegger: Snorre Veggan og Arild Andersen  
Løpsledere: Snorre Veggan og Arild Andersen

## 5.1.2 Klubbmesterskap

### *Klubbmesterskap sprint*

Bråten, 18.juni  
65 deltagere  
Løypeleggere/Løpsledere: Ingeborg Roll Mosland og Anselm Reichenbach

### *Klubbmesterskap*

Skullerud, 19.august  
124 deltagere  
Løypeleggere/Løpsledere: Arild Andersen og Jakob A. Gjedebo

### *Klubbmesterskap natt*

Haraløkka, 28.oktober  
75 deltagere  
Løypeleggere/Løpsledere: Sindre Fjogstad og Arild Andersen

## 5.1.3 Torsdagsløp (åpne)

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

Grønmo, 3.april  
42 deltakere  
Løypelegger/Løpsleder: Jørgen Baklid

### *Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 2*

Skullerud skole, 10.april  
59 deltakere  
Løypelegger/Løpsleder: Halvor Hobøl og Thor Mella

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 3*

Grønmo, 24.april

46 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Are Wigaard

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 4*

Sandbakken, 8.mai

40 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bent Erik Skaug

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 5*

Skullerudstua, 22.mai

38 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Tina Kalleson og Lavran Thorstensen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 6*

Sarabråten, 5.juni

27 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Ola Marius Pedersen

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 7*

Rustadsaga, 18.september

27 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Bo Emilsson og Anders Fjogstad

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 8*

Dalsåsen, 25.september

29 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Håvard Berget og Thor Mella

*Oppsals torsdagsløp med Livelox - nr 9*

Haraløkka, 2.oktober

43 deltakere

Løypelegger/Løpsleder: Tina Kalleson

#### 5.1.4 Østmarka Grand Prix

Terreng/stiløpet Østmarka Grand Prix ble utsatt i 2025.

## 5.2 Treningsgrupper

### 5.2.1 Råtass (9-12 år)

Vår flotte råtassgruppe har i løpet av 2025 vokst til 50 aktive barn på Spond med et herlig engasjement, masse glede og et enormt pågangsmot. I år startet vi treningen første tirsdag i april og vi holdt det gående ut oktober, da vi avsluttet sesongen med klubbmesterskap natt. Tidligere år har råtass trening pleid å starte etter at Oslo City Cup var ferdig, men det er mange råtasser som ikke deltar på OCC, og dermed ble det veldig få treninger i vårsemesteret.

Årets strategi fungerte veldig bra, så neste år vil vi starte så snart forholdene tillater det, og ha treninger parallelt med OCC slik at barna kan velge mellom løp og trening.

Vi har virkelig fått fart på rekrutteringen, og ifølge Eilert har råtassene stått for tidenes medlemsøkning i klubben. Ekstra gledelig er det at de fleste kommer fra familier uten tidligere orienteringserfaring.

For oss og råtassene er det mestring, lek og glede over å være i naturen som er i fokus. Vi jobber med orienteringsferdigheter, og de blir stadig flinkere med kart og kompass, men det viktigste er å ha det gøy. Og basert på de tilbakemeldingene vi har fått fra foreldre, bekjente og andre så er det ingen

tvil om at råtassene våre koser seg på trening. Flere og flere deltar også på orienteringsløp, og spesielt på Oppsals egne løp møter vi mannsterke.

Dette arbeidet skal vi fortsette med, videreutvikle og forbedre, slik at barna får en enda bedre opplevelse i skogen med kart og kompass. Og som en av våre da 9 år gammel råtasser sa i fjor: Orientering er bedre enn bursdag!



*Råtassene!*

Trenerteamet har i 2025 bestått av Sindre Fjogstad, Nina Iren Hoven med gode faste hjelpere i Anders og Bjørg Ingunn Fjogstad. De har 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.

### 5.2.2 Ungdomsgruppa (13-16 år)

Ungdomsgruppa har gjennom sesongen bestått av ca 25 ungdommer, som har vært svært aktive med å delta på treninger, treningssamlinger og o-løp. Det er en sosial gjeng der det er plass til alle, uansett ferdighets- og ambisjonsnivå. Gruppas viktigste mål er å gi ungdommene gode opplevelser, mestringfølelse, et miljø der de føler tilhørighet og en mulighet for å utvikle seg som orienteringsløper utfra egne ambisjoner.

Kretsen arrangerer to treningssamlinger i løpet av vårsesongen; Daftö-samling og Camp Stokke. Her stilte Oppsal med henholdsvis 19 og 15 deltakere, og var en av de største klubbene. I tillegg til mange gode treninger, o-løp og innendørsorientering, har de også fått muligheten til å bli kjent med andre ungdommer fra hele kretsen.

Gjennom vårsesongen var det også stor deltakelse på Oslo City Cup, der Sivert (H 15-16) og Nils (H 13-14) vant sine klasser sammenlagt. Ungdommene har også stilt lag i en rekke stafetter. Ett jentelag og ett guttelag fullførte stafetten på Halden o-meeting på fint vis, og på Kvistkvaset ble det premieplass på ett av lagene våre. På Tio-mila stilte vi med hele fire lag (med litt hjelp fra Raumar). Alle lagene kom seg gjennom stafetten med godkjent resultat, noe som er virkelig imponerende. Førstelaget tok en sterk 21. plass av 284 lag! På KM Sprint-stafett stilte vi med 5 lag, og det ble KM-bronse på Sivert og Daniel. Gjennom et utvalg løp kunne også ungdommene kvalifisere seg til å delta på Unionsmatchen. Hele 5 Oppsal-løpere ble tatt ut: Nils, Nicolai og Ulrik i H 13-14, Julia i D 15-16 og Sivert i H 15-16.



*HL-troppen på plass i Sandefjord!*

På slutten av sommerferien var det klart for årets høydepunkt både sportslig og sosialt; Hovedløpet og O-landsleiren. Hele 17 deltakere stilte fra Oppsal. Nils tok én gull og én sølv i H14, der også Nicolai og Ulrik fikk premieplass. Sivert fikk to 12-plasser i en stor H16-klasse, mens Julia stod for den beste plasseringen av våre jenter med en fin 14. plass i D15. På sprinten leverte alle ungdommene godkjent løp! Etter løpene kunne ungdommene kose seg på O-landsleiren, med trening, lagkonkurranser, uhøytidelig kretsstafett og veldig mye sosialt.

Gjennom høstsesongen stilte ungdommene med tre lag i KM-stafett, der guttelaget tok en ny medalje. På 25-manna var det 16 ungdommer som deltok, og leverte imponerende etapper!

På høsten ble også TrimtexCup avsluttet. Hele 22 ungdommer tok poeng i cupen, og Nils vant sammenlagt i H 13-14.

Ungdommene har ikke bare deltatt i konkurranser selv, de arrangerte også Skumleløpet. Til tross for voldsomt regnvær ble løpet igjen en stor suksess særlig blant klubbens råtasser. Sesongen ble avsluttet med den tradisjonelle Borås-turen, der også klubbens 12-åringere ble invitert med. Hele 21 ungdommer tok turen til Sverige, med nattsprint, downhill-orientering og sprintløp i dyreparken. Ikke minst ble turen en flott sesongavslutning, med badeland, svenskegodis, pizzarestaurant og mye sosialt.

### **5.2.3 Junior/seniorgruppa**

Juniorgruppen hadde et fremgangsrikt og spennende 2025. Det vil alltid være store utflyttinger i en løpergruppe som strekker seg over 4 år, men gruppen har bevart en aktiv kjerne på 10 løpere. En god spredning i alder har gitt et fint spenn i fokus på utvikling og prestasjon. Yngre juniorer har fått god treningssparring og utvikling gjennom hele året, mens de eldre juniorene har fortsatt å ta steg ut i den store verden.

Løpere har flyttet fra Oslo for å studere, mens tilskudd fra ungdomsgruppen har sørget for å holde gruppen vedlike. Det har vært gledelig med nye tilskudd som har kommet fra ungdomsgruppen. En meget sosial, stor og variert gruppe har i slutten av året begynt forberedelsene til sin nye tilværelse som juniorer i stedet for ungdomsløpere. De eldre juniorene har fungert som gode forbilder og til stor hjelp for de yngre i gruppen. Nye løpere har blitt tatt godt imot, og gruppa har vist en kultur hvor man tar vare på hverandre og gleder seg til å møtes på trening og konkurranse.

Juniorgruppen har hatt god deltakelse på de store stafettene i Finland og Sverige og har vært viktige bidragsyttere i Oppsals lag her.

I årets Norgescup fikk 10 løpere poeng. Dette er på nivå med fjorårets rekordår på denne fronten. Ingeborg Roll Mosland fortsatte sin triumfferd gjennom juniortiden med å vinne Norgescupen på en overlegen måte. Sondre Olaussen og Christoffer Anensen var med 4. og 7.plass også helt i toppen i sin jevne H19-20-klasse. Disse tre sørget for syv seire i norgescupen.

I NM står vi igjen med gull på langdistanse og sprint, mens det ble sølv på knockoutsprint og natt. Alle medaljer til Ingeborg.

På den internasjonale scenen løp Ingeborg og Sondre junior-vm. Christoffer og Ingeborg var med på det norske laget på JEC (Junior Orienteering Cup) i Skottland.



11.plass i NM stafett junior for Synne, Josefine og Tuva

Et av årets største høydepunkter kom i september da det var NM-stafett for juniorene. Der stilte Oppsal med fire lag, bestående av alt fra relativt ferske 16-åringere til etablerte juniorstjerner. I herreklassen var Oppsal svært nærme en historisk bragd med Ingeborg på laget, og endte opp på en imponerende fjerdeplass. På herrenes andrelag løp det to 16-åringere og Sivert Landrø Grindedal imponerte stort på sin første etappe. 16-åringen Erling Melvær Ettestøl og 19-åringen Aksel Aubert utgjorde resten av laget.

I dameklassen stilte vi med to unge lag som vil kunne løpe sammen i mange år fremover på stafetter. Lagene bestod av Tuva Berger Gjelstad, Josefine Steen-Utheim, Synne Syversen Gihle, Liv Keyser og Ingeborg Røhjell.

Ski-o sesongen er ikke så lett å dele inn i kalenderår, men Ingeborg har gjennom 2025 fortsatt å imponere med gode resultater og deltakelse internasjonalt. Ingeborg vant NM i langdistanse, mellomdistanse og sprint. Rent bord her altså! I sprintstafetten (D17), ble det gull sammen med Ane Sofie Krogh. Internasjonalt har Ingeborg deltatt på u23-VM og verdenscup med flere gode resultater som lover godt for seniorkarrieren som snart venter. Sølv i Junior-VM står igjen som et av høydepunktene for 2025-sesongen.

Seniorgruppa har de siste årene blitt en stor og sammensatt gruppe. Den inkluderer alt fra landslagsløpere, de som gjør årlig comeback på Tiomila og alt der imellom. Det jobbes godt fra klubbens hovedtrener Vegard med å ha et treningstilbud som gir et bredt tilbud for alle ambisjonsnivåer. Dette innebærer mulighet for o-tekniske økter gjennom hele året, i tillegg til blant annet intervalltreninger og langturer gjennom vinteren.

Denne vinteren inneholdt i tillegg nyvinningen «Klubbcup». Dette ble raskt prestisjetunge løp, da alle (ungdom, junior og seniorer) konkurrer mot hverandre. Løpet arrangeres som en fellesstart hvor det er førstemann i mål som gjelder. Deltagerne kan velge mellom fire løyper ut ifra nivå. Etter løpet har det vært suksess med felles kveldsmat.

At seniorgruppen har vokst de siste årene ses også på deltagelsen på precamper i forkant av de større stafettene og vintersamling (se avsnitt om klubbture). Det sosiale miljøet rundt trening og konkurranse har økt, noe som også gir motivasjon i treningshverdagen.

Nytt av året var Stafettligaen for Østlandet som inneholder syv av sesongens stafetter, med mål om å krone en sammenlagtvinner i kvinne- og herreklassen. Her løper både juniorer og seniorer i samme klasse (D/H 17). Stafettligaen er fortsatt i startfasen, men var definitivt med på å motivere flere av klubbens løpere til å stille på stafetter og med det øke klubbfølelsen.

Førstelaget til Oppsals kvinner ble nummer 6 sammenlagt (4. beste klubb). Herrenes førstelag ble nummer 5 (4. beste klubb). De tok også med seg to pallplasser med tredjeplass i Halden O-Meeting og KM stafett.

Årets norgesmesterskap i sprintorientering ble arrangert i Oslo-området, noe som tiltrakk seg flere Oppsalløpere. I stafettene hadde klubben hele 5 lag til start, noe som gjorde oss til nest største klubb! Oppsal tok med seg to premier, med førstelaget som beste lag på 7. plass.

Påfølgende dag ble det arrangert NM i knock-out-sprint, hvor Oppsal fikk en norgesmester med Jørgen Baklid som gikk helt til topps i H21.



*Jørgen vinner knockoutsprinten i NM og blir første Oppsal-løper siden Tore Sagvolden med NM-gull i seniorklassen*

Antallet stafettlag under NM-uka fortsetter å øke. Spesielt gledelig er det at antallet damelag øker, da det har vært antallet herrer som har økt mest i klubben de siste årene. I årets norgesmesterskap på Lygna stilte klubben hele 8 lag (4 damelag og 4 herrelag). Førstelaget til damene tok en fin 15. plass og fikk med det premie i år også. Herrenes førstelag løp godt og tok 6. plass. Individuelle resultater fra NM kan leses i resultatoversikten.

#### 5.4 Klubbture

Oppsal har i løpet av sesongen flere klubbture. Dette er viktig både for det sportslige satsingen, men også uvurderlig for klubbmiljøet. Å reise på tur sammen gir oss muligheten til å bli godt kjent og skaper motivasjon for å møte opp på treninger. En stor takk rettes til alle som er med på å planlegge og gjennomføre klubbturene våre.

Hele 18 løpere dro i februar til Spania i fjellområdene rundt Burgohundo, vest for Madrid. En blanding av juniorer, seniorer og veteraner fikk bryne seg på svært tekniske konkurranser og treninger i flotte forhold. Treningene bestod av alt fra konkurranser i Maximus O-meeting, fjellturer, sprint og utfordrende momentøkter.



*Eivind i Spania*

Vintersamlingen er alltid en kjærkommen pause fra Oslo-vinteren og her fikk man muligheten til å oppleve nye terreng, deilig mat, sol som varmer, alt i fellesskap med gode klubbkamerater.

Våren byr på mange muligheter for orientering i Sverige og Oppsal hadde tre klubbturet dit. En i mars for å løpe Hallandspremierer og en i påsken for å trene og teste formen mot svenskene i stafetten Stigtomtakovlen.

Det store høydepunktet i nabolandet er likevel Tiomila, som ble arrangert i Finspång. Oppsal stilte med en stor tropp på ca 50 personer. Dette ga ni lag (inkludert kombinasjonslag): 4 ungdomslag, 3 herrelag og 2 damelag. Det var mye god løping i de svenske skoger og førstelaget til ungdommene imponerte med 21. plass, som er klubbens beste plassering i ungdomsstafetten noensinne. I hvert fall det det stod på hjemmesiden 2. og 3. laget løp jevnt og endte på 180. og 170. plass og 4. laget kom på 229 plass.

Også i herrestafetten var det mye god løping, noe som resulterte i en solid 30. plass på førstelaget. Oppsal 2 ble nummer 166. Oppsal 3 manglet et sisteetappeløper og fikk med det ikke fullført stafetten. Det var jevn løping av damene, noe som resulterte i en 76 plass på førstelaget. Andrelaget ble dessverre disket.

Verdens største orienteringsstafett, Jukola, ble i år arrangert i Mikkeli. Tradisjon tro dro en gjeng over i forkant for å bli kjent med terrenget på precamp. Ryktene sa at terrenget var et av de vanskeligste i Jukolas historie. Dette viste seg å passe Oppsal godt, og førstelaget til herrene leverte strålende løping og ny klubbrekord med 18. plass blant av de over 1700 lagene som stilte til start. 2. laget ble nummer 148 og 3. laget ble dessverre disket.

Oppsals damelag kom seg godt gjennom Venla stafetten og løp inn til 82. plass.

Sesongens virkelig store klubbturet er som alltid 25-manna. 2025 var intet unntak og Oppsal stilte igjen sterkt med tre lag til start. Førstelaget leverte mange gode etapper, men ble dessverre disket. Oppsal 2 løp stødig og kom på 128 plass og Oppsal 3 ble nummer 255. Så mange Oppsalløpere på tur gir en stor heiajeng som sørget for god stemning fra start til slutt.

## 5.5 Ola Dilt - turorientering i 59 år i Østmarka

**Generelt om forholdene i 2025:** Åpningsdag med egne åpningsposter ble avholdt ved Østmarksetra 30.mars med godt fremmøte - 242 konvolutter ble solgt den dagen. Det var også bål og grilling av pølser som tidligere år.

Salget av konvolutter oversteg 1000 også i år (1141 mot 1023 stk. i 2024).

Mange brukere fortsatte å benytte appen 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! Appen er stadig i utvikling og nye funksjonaliteter er ventet i årene fremover basert på erfaringer gjort i år.

Totalt 1445 (mot 1224 i 2024) personer registrerte seg på nett med poster.

«Grønn Tur» for nybegynnere og rullestolbrukere fortsatte, i år på kartet Ellingsrudåsen (450 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, caféen Østensjø Havn på Oppsal senter og Skullerudstua bidro også vesentlig med salget.

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

“Minidilten”, (640 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 over 20 år. Responsen på dette rekrutteringsopplegget er fremdeles meget positiv og mange personer har deltatt, enten fra skoler, barnehager, speidergrupper o.l. Tilbudet bestod av poster på kartet 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 104 m/fjernposter (totalt 162 poster med gjestpostene, Prøveposter, Grønn tur, Minidilt og Åpningsposter).

Årets 5 fjernposter var i området øst for Elvåga, med nærhet til den planlagte skogsbilveien i Losbymarka.

5 poster ble også satt ut som egne sykkelposter; disse ble fordelt på 3 kart.

De historiske postene (440 stemplet på nett) var i år tilknyttet «nedlagte skiløyper», bl.a. den nedlagte lysløypa på Skullerudåsen.

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

I anledning Friluftslivets år 2025, ble det laget et eget kartutsnitt «Sarabråten» med 5 High Five poster. Postene hadde spesiell kulturhistorisk interesse og var relatert til Sarabråtens storhetstid fra ca. 1850-1900. 561 personer stemplet på nett her.

«Ola Dilt-dagene» (med ekstra poster) ble avholdt fra 25.august og ut sesongen på Skullerudåsen.



*Kursdeltagere og kursholdere på nybegynnerkurs for voksne i Ola Dilt-regi*

Et nybegynnerkurs for voksne ble avholdt i mai fra Haraløkkka. Ivrigere deltagere 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 «Røverkollen». 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 «Hvitebjørnåsen» ved Ingierstrand. Gjesteposter er populært blant alle deltagere og vil fortsette i 2026, også da med Lillomarka OL og Nordre Follo Orientering som samarbeidspartnere.

Konvolutten ble solgt for kr. 500-. Et eget info-hefte erstatter nå det tidligere Familieheftet. Netto salg var 1141 deltagerposer (inklusive 26 kun digitale). I tillegg ble det solgt 104 løse kart digitalt.

Alle gratiskart (Grønn tur- Prøvepostene på Ellingsrud (450 stemplet på nett) og Ulsrudvann-Minidilt (640 stemplet på nett), ble samlet i et eget info-hefte.

Egne kart-utsnitt ble også laget for Fjernpostene (214 stemplet på nett) og de historiske postene.

Fun facts: 57980 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 OCAD.

Avslutningskveld på Oppsal samfunnshus ble avholdt tirsdag 4.november. Det var godt fremmøte, Østmarka-quiz og salg av kaffe/kaker, samt marka-litteratur 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 Minidilt. Ellingsrudåsen ble benyttet til «Grønn Tur». Gjestepostene var på kartet Røverkollen i Lillomarka og Hvidebjørn-åsen ved Ingierstrand.

Motivet på årets diplom var det gamle branntårnet på Haukåsen.

## SALG

ÅR	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Poser	815	955	1017	1059	985	1043	926	1092	999	1087	1111	1075	1166
Ekstra	470	453	392	370	355	387	323	398	318	255	285	277	266
Sum	1285	1408	1409	1429	1340	1430	1249	1490	1317	1342	1396	1352	1432

ÅR	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Poser	974	1092	1131	1170	1219	1107	1240	1880	1845	1105	1056*	1023*	1141*
Ekstra	211	207	190	167	220	147	171	300	315	145	35		
Sum	1185	1299	1321	1337	1439	1254	1411	2180	2160	1250	1091	1023	1141

\*99 konvolutter (inkl. 23 digitale) ble solgt via NOF.

## MERKER OG STATUETTER

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

Merke/år	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
Gullmerke	330	312	337	319	263	265	337	383	238	226	211	209	
Sølvmerke	82	79	67	61	58	53	43	184	50	48	35	40	
Bronsemerke	24	33	30	22	36	38	32	143	39	15	16	25	
Kun diplom	4	5	13	23	20	51	42	37	22	25	23	42	
5-års plakett	17	19	18	15	17	17	16	10	6	11	10	21	
10-års statuett	15	11	19	16	12	15	12	8	12	10	9	5	
20-års statuett	11	7	8	7	7	6	3	3	5	7	5	5	
25-års statuett	3	8	6	5	5	5	6	5	7	7	6	0	
30-års statuett	2	4	4	3	3	2	6	4	2	4	3	0	
40-års statuett	4	0	1	2	0	2	3	1	-	5	1	1	
50-års statuett			1	1	1	0	1	-	-	1	2	0	

## **AVGIFT TIL NOF**

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

## **MEDHJELPERE**

Foruten alle post-utsettere og salgskontakter, har arbeidsgruppen bestått av 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.

Postutsettere:

- Puttåsen/Prøveposter Ellingsrud: Hans Zachariasen/ Olai S. Lillevold
- Grønn tur Ellingsrud: Margaret Roseveare/Olai S. Lillevold
- Prøveposter Ulsrudvann: Olav Nedrelid
- Solbergvann/Lutvann: Espen Bergh og Morten Aaserud
- Haukåsen: Einar Bye og Lavran Thorstensen (ny)
- Slettfjell/Historiske poster/Åpningsposter: Torgeir Stenstad/Håvard Berget (ny)
- Skullerudåsen/Ola Dilt-dagene: Petter Næss/ Sigurd Næss (ny)
- Minidilten: Ketil Åstebøl
- Sandbakken: Kjell Winther
- Spinnern: Runar Thorstensen
- Fjernposter: Stein Høglund

Leder for gruppa har vært Torgeir Stenstad.

Diplomtegrer er Stein Høglund og diplomsriverer Mette Stenstad.

Vi takker av Roar Bjordal og Stein Høglund som postutsettere gjennom mange år og i all slags vær!

## **Petter Næss**

Petter Næss falt om under et o-løp våren 2025 og livet stod dessverre ikke til å redde.

Vi lyser fred over Petters minne og takker ham for alt han har gjort for Ola Dilt og o-gruppa ellers.



*Petter Andreas Næss, 1951-2025*

## 5.6 Stolpejakt

I 2025 har Oppsal Orientering arrangert stolpejakt på fire kart: Bjørvika, Tveita, Skullerud-Rustad og Østmarka sykkelkart (ekspedisjonskart).

Lars Ballangrud og May Britt Barli har hatt hovedansvaret for Stolpejakten, og flere gode hjelpere har hjulpet til med å hente inn stolpene etter hvert som kartene ble avsluttet.

Oppsals stolper har i 2025 hatt besøk av 15745 stolpejegere som til sammen har utført 334821 stolpebesøk, gjennomsnittlig 21 stolper per stolpejeger.

Detaljer per kart:

Kart	Periode	Antall stolper	Antall stolpejegere for kart	Antall stolpebesøk for kart	Mest besøkte stolpe (antall besøk)
Bjørvika	21.apr-31.des	15	12048	144071	Oslo S, Østbanehallen (11595)
Tveita	22.apr-30.nov	20	4812	93234	Tveita senter (5085)
Skullerud-Rustad	26.mai-30.nov	20	4714	69884	Østmarkaportalen skibru (4039)
Østmarka sykkelkart	21.mai-31.okt	20	3998	27632	Skullerudstua (2655)

## 5.7 World Orienteering Week

I 2025 var Verdens orienteringsuke mellom 17. og 25. 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 råtassstreninga denne uka, og det ble gjort i år også, tirsdag 20.mai fra Haraløkka i regi av Tina Kalleson og råtassstreneerne. Rundt 50 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 kaker til alle til slutt. Både store og små koste seg, og noen løp rakettløypa mange ganger.

I tillegg til markeringen på råtassstreninga, ble også Oppsals torsdagsløp med livelox den 22. mai registrert som et Verdens o-uke-arrangement med 38 deltakere.

## 6. ANDRE AKTIVITETER

### 6.1 Informasjon/kommunikasjon

Det er stadig nye informasjonskanaler og plattformer som kan vurderes for å eventuelt skape oppmerksomhet rundt klubbens aktivitet og arrangementer, som snapchat og tiktok, men foreløpig har vi valgt å holde på de samme kanalene som tidligere.

#### 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.

Bent Erik Skaug har startet arbeidet med å scanne alle utgaver av klubbens gamle klubbavis "Blå-avisa". Denne delen av klubbhistorien har fått en egen plass på hjemmesida.

### 6.1.2 Instagram

Instagram-konto **oppsalorientering** er også en aktiv kanal både internt og eksternt, men her er det enda større potensiale.

### 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.

15-stafetten og Knut Valstads minneløp har også en egen arrangementsside.

### 6.1.4 Twitter/X

Twitter-kontoen **OppsalO** har ligget brakk i 2025, og ligger an til å bli helt avviklet.

### 6.1.5 Slack

Slack har vært testet noen sesonger som informasjonskanal for hele klubben, men vi har ikke klart å få nok blest rundt denne appen, og velger derfor å bytte til Spond for alle grupper fra 2026.

### 6.1.6 Spond

Råtassene og ungdommene har brukt spond som informasjonskanal i 2025.

## 6.2 NM 2026

Forberedelsene til NM-uka 3.-6. september er stort sett i rute. Det har ikke dukka opp noen uventede problemstillinger. Den største usikkerheten er knytta til estimerte eksterne inntekter på kr. 250.000. Programmet blir slik:

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-. Trimtex Cup-løp med fellesstart for klassene H/D13-16

NM-uka arrangeres sammen med Driv IL. Driv har ansvar for parkering og lokal forankring. Øvrige funksjoner besettes i hovedsak av Oppsal. Utfra forventet arbeidsinnsats tilfaller 90 % av overskuddet Oppsal.

Det er etablert to samarbeidsavtaler mellom Oppsal og Driv:

- Gjennomføring av NM-uka 2026
- Kartavtale. 71 % av et felles kart tilhører Oppsal. Begge klubber kan disponere hele området til trening, tur-orientering og konkurranser i 10 år. NM belastes med kr. 50 pr. brukt kart til konkurransene. Inntektene fordeles til klubbene i hht eierandel.

Det er etablert en hovedkomite bestående av:

Leder hovedkomite: Lars Klyve

Teknisk løpsleder: Morten Mosland

Sportslig koordinering: Sigve Vågsnes

Arena og infrastruktur: Arne Olaussen

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

Bemanning: Arnhild Krogh

Løpet skal gjennomføres i område mellom Bysetermåsan og Ytre Enebakk. Hele området ligger i Enebakk kommune. De to største grunneierne er Enebakk kommune og Oslo kommune. I tillegg er det en stor privat grunneier.

Den nordre delen inngår også i Østmarka nasjonalpark.

Durud skal være arena alle dagene.

Vi har fått nødvendige tillatelser fra kommunene, grunneiere og Statsforvalteren. Enebakk jeger og fiskeforening er også positive til arrangementet.

Utkast til arenaplan er utarbeida. Det legges opp til at premieutdelingen skal foregå på arenaen alle dagene.

Pt legger vi ikke opp til TV-produksjon (mellomdistanse og stafett). Dersom NOF og NRK i tide kommer til enighet om produksjon og finansiering er vi forberedt på å foreta nødvendige tilpasning av tidsplaner, løyper og arenautforming.

Kartet er ferdig synfart og rentegna. Klubbene har søkt om offentlig tilskudd.

Løypeleggerne har vært på befaring i terrenget (delvis på nytt kart) og kommet godt i gang med utarbeidelse av de første løypeforslagene.

Langdistanse: Sigve Vågsnes, Ola Marius Pedersen  
Mellomdistanse kvalifisering: Vigdis Hobøl, Thor Mella  
Mellomdistanse finale: Christine Gjermo, Tore Sagvolden  
Stafett: Karoline Aune, Are Wigaard

Peter Nordbrøden har utarbeida flere varianter av NM-logo.



På klubbmøte i oktober hadde vi en kort gjennomgang av status for arrangementet.

Flyer ble delt ut på NM-uka 2025.

Eventor vil være en sentral kanal for informasjon om arrangementet. Vi ligger etter planen mhp etablering av hjemmeside for arrangementet. Den er i ferd med å komme som en underside på klubbens hjemmeside.

Bemanning og intern forankring er oppgave som vil kreve ekstra oppmerksomhet i tiden som kommer. Samlet vil ca. 100 funksjonærer legge ned ca. 10.000 dugnadstimer. I og med at to av løpene går vanlige arbeidsdager er vi avhengig av at mange av medlemmene disponerer to av årets feriedager til å bidra på årets store dugnad.

Vi styrer etter et budsjett med ca. 470.000 i overskudd. Den mest usikre posten er eksterne inntekter på kr. 250.000. Ordføreren i Enebakk bidrar til vi får kontakt med de største næringsvirksomhetene i kommunen. Vi ønsker at medlemmer som har kontakter hos aktuelle sponsorer tar kontakt med Lars Klyve.

Ola Dilt og turorienteringen til Driv vil med utgangspunkt fra Bysetermåsan benytte noen av NM-postene som en ekstra avslutning på sesongen.

### 6.3 Felles premieutdeling for klubbmesterskapene

Felles premieutdeling for klubbmesterskapene ble gjennomført på Godlia Velhus 19.november. De ettertraktede vandrepremiene ble delt ut, og det var godt oppmøte av løpere i alle aldre. Sesonginfo, quiz og servering av kaker, saft og kaffe satte en ekstra spiss på kvelden.

## 6.4 O-GÅTT

O-Gått ble ikke arrangert i 2025, men utgaven på Felleskapshuset i Holmlia i januar 2026 kan kanskje regnes som den endelige finalen på 2025-sesongen?

## 7.0 REPRESENTASJON

### 7.1 Tillitsvalgte i NOF

Miljø- og bærekraftutvalget                      Vigdis Hobøl

### 7.2 Tillitsvalgte i kretsen:

Teknisk råd:    Petter Fure  
VDG- og miljørådet                                      Vigdis Hobøl (leder)  
Lars Klyve  
Rekrutterings- og utdanningsrådet                Maren Juveli (leder)  
Trening- og uttaksrådet                                Christina Krohn Skjævesland

### 7.3 Teknisk delegert

NM sprint/publikumsløp                              Petter Fure  
Follo 2-dagers, dag 1                                  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 2025/26.

Ingeborg Roll Mosland var på Norges juniorlandslag i både orientering og skiorientering i året som gikk. Hun er tatt ut på Next generation-laget i orientering og seniorlandslaget i skiorientering kommende sesong.

Jørgen Baklid var på Norges seniorlandslag i orientering i 2025. Han beholder plassen på landslaget i 2026.

Vegard Jarvis Westergård har vært landslagsløper for Canada i orientering i 2025. Han beholder plassen på laget i 2026.

Sondre Olaussen er tatt ut på Norges juniorlandslag i orientering for sesongen 2026.

## 7.5 Verdensmesterskap

### 7.5.1 VM orientering senior, Kuopio, Finland

*Mellomdistanse, kvalifisering 8.juli*

Herrer (heat 1) 6                      Jørgen Baklid  
24                      Vegard Jarvis Westergård

*Mellomdistanse, finale 9.juli*

Herrer                      14                      Jørgen Baklid

*Langdistanse, 10. juli*

Herrer                      16                      Vegard Jarvis Westergård

*Stafett, 12. juli*

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



### 7.5.2 Student-VM skiorientering, Italia

*Sprint, 19.januar*

Damer            11        Ane Sofie Krogh

### 7.5.3 VM skiorientering junior, Finland

*Stafett, 20.mars*

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



Kuvaaja: Timo Mikkola

*Ingeborg var topp seks på alle distanser i junior-VM*

*Sprint, 21.mars*

Damer            5        Ingeborg Roll Mosland

*Mellomdistanse, 22.mars*

Damer 2 Ingeborg Roll Mosland

*Langdistanse, 23.mars*

Damer 6 Ingeborg Roll Mosland

**7.5.4 VM orientering junior, Italia**

*Sprintstafett, 28.juni*

DHHD 5 Norge 1 (1.etappe: Ingeborg Roll Mosland)  
26\* Norge 3 (2.etappe: Sondre Olaussen)

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

*Sprint, 29.juni*

Damer 10 Ingeborg Roll Mosland  
Herrer 41 Sondre Olaussen  
138 Daniel Mahoney

*Langdistanse, 30.juni*

Damer 4 Ingeborg Roll Mosland  
Herrer 59 Sondre Olaussen  
94 Daniel Mahoney

*Mellomdistanse, 2.juli*

Damer 9 Ingeborg Roll Mosland  
Herrer 75 Sondre Olaussen  
99 Daniel Mahoney

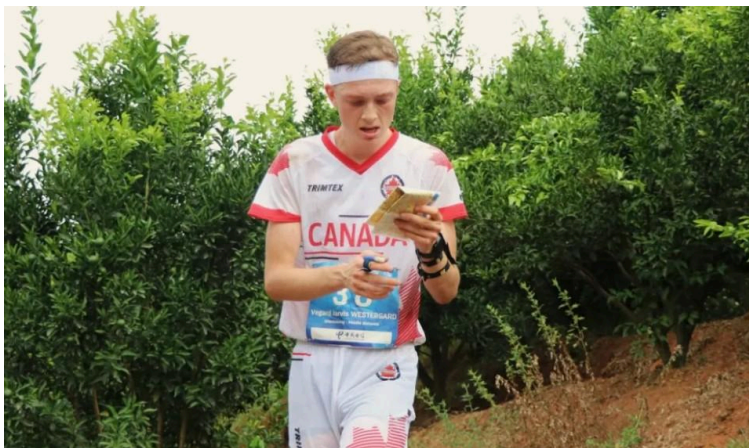
*Stafett, 6.juli*

Damer 5 Norge 1 (3.etappe: Ingeborg Roll Mosland)  
Herrer 27 Canada 1 (1.etappe: Daniel Mahoney)

**7.6 World Games, Kina**

*Mellomdistanse, Chengdu 8.august*

Herrer 3 Vegard Jarvis Westergård



*Vegard med historisk bronse for Canada i World Games*

*Sprint, Chengdu 10.august*

Herrer 27 Vegard Jarvis Westergård

## 7.7 Regionale internasjonale mesterskap

### 7.6.1 Europamesterskap, Belgia

*Knockoutsprint, kvalifisering, 28.august*

Herrer (heat 2) 19 Jørgen Baklid

*Sprint, 31.august*

Herrer 9 Jørgen Baklid

*Sprint, kvalifisering 31.august*

Herrer (heat 3) 11 Jørgen Baklid

### 7.6.2 EM skiorientering, Finland

*Sprint, 21.mars*

Damer 20 Ane Sofie Krogh

*Mellomdistanse, 22.mars*

Damer 22 Ane Sofie Krogh

*Langdistanse, 23.mars*

Damer 16 Ane Sofie Krogh

## 7.8 Verdenscup

### 7.8.1 Orientering

*Sammenlagt*

Herrer 49 Jørgen Baklid

93 Vegard Jarvis Westergård

*Runde 1, Sverige*

*Kvalifisering, 18.juni*

Herrer (heat 1) 22 Jørgen Baklid

Herrer (heat 2) 21 Vegard Jarvis Westergård

*Langdistanse, 19.juni*

Herrer (A-finale) 35 Vegard Jarvis Westergård

Herre (B-finale) 1 Jørgen Baklid

*Mellomdistanse, 21.juni*

Herrer (A-finale) 42 Jørgen Baklid

57 Vegard Jarvis Westergård

*Stafett, 22.juni*

Herrer 6 Norge 2 (1.etp: Jørgen Baklid)

22 Canada (3.etp: Vegard Jarvis Westergård)

*Runde 2, Belgia (se EM)*

*Runde 3, Sveits*

*Sprint, 26.september*

Herrer            57        Jørgen Baklid

*Sprintstafett, 27.september*

DHHD            24        Norge 3 (2.etp: Jørgen Baklid)

### 7.8.2 Skiorientering

*Sammenlagt*

Damer            21        Ane Sofie Krogh  
                     24        Ingeborg Roll Mosland

*Runde 1, Norge*

*Sprint, 10.januar*

Damer            12        Ingeborg Roll Mosland  
                     27        Ane Sofie Krogh

*Mellomdistanse, 11.januar*

Damer            22        Ingeborg Roll Mosland  
                     30        Ane Sofie Krogh

*Langdistanse, 12.januar*

Damer            10        Ingeborg Roll Mosland  
                     22        Ane Sofie Krogh

*Runde 2, Tyskland*

*Sprint, 15.februar*

Damer            17        Ingeborg Roll Mosland  
                     24        Ane Sofie Krogh

*Mellomdistanse, 16.februar*

Damer            11        Ingeborg Roll Mosland  
                     17        Ane Sofie Krogh

*Fellesstart, 17.februar*

Damer            9         Ingeborg Roll Mosland  
                     22        Ane Sofie Krogh

*Runde 3*

*Se EM*

### 7.8.3 Skiorientering, U23

*Sammenlagt*

Damer            10        Ingeborg Roll Mosland

## 7.9 Junior European Cup, Skottland

Ingeborg Roll Mosland og Sondre Olaussen ble tatt ut i Norges tropp til juniorlandskampen i Skottland, med Christoffer Ånensen som reserve. Sondre måtte melde forfall, og da kom Christoffer inn i troppen.

### *Sprint, 3.oktober*

D19-20	5	Ingeborg Roll Mosland
H19-20	49	Christoffer Ånensen



*Solid langdistanse fra Christoffer i første sjanse i landslagsdrakt*

### *Langdistanse, 4.oktober*

D19-20	6	Ingeborg Roll Mosland
H19-20	19	Christoffer Ånensen

### *Stafett, 29.september*

D17-20	11	Norge 1 (3.etp: Ingeborg Roll Mosland)
--------	----	--

### *Nasjonskampen totalt etter tre distanser*

4	Norge
---	-------

## 7.10 Nordic Match Trail-O Festival

### *Pre-O, Ås 5.oktober*

Elite	83	Petter Fure
-------	----	-------------

## 7.11 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 på Konnerud av Buskerud orienteringskrets.

### *Individuelt, 31.mai*

D15-16	56	Julia Brox Rayamajhi
H15-16	22	Sivert Landrø Grindedal
H13-14	6	Nils Nikolaisen
	47	Ulrik Juveli Pedersen
	71	Nicolai Moli



*Nicolai med fin stafettetappe i kretslagsdrakten til Akershus/Oslo OK*

### *Stafett, 1.juni (H-16, D-14, H-14, D-16)*

2	Akershus/Oslo lag 1 (3.etappe: Nils Nikolaisen)
18	Akershus/Oslo lag 7 (1.etappe: Sivert Landrø Grindedal)
23	Akershus/Oslo lag 6 (3.etappe: Ulrik Juveli Pedersen)
28	Akershus/Oslo lag 8 (3.etappe: Nicolai Moli)

I sammendraget teller kretsenes fire beste løpere i hver klasse, pluss de fire beste stafettlagene. Göteborg Orienteringskrets vant Unionsmatchen 2025 foran Akershus/Oslo.

## 7.12 World Ranking (løpere i topp 300 pr 1.1.26)

### *Damer, sprint*

121	Ingeborg Roll Mosland
-----	-----------------------

*Herrer, sprint*

19 Jørgen Baklid  
229 Vegard Jarvis Westergård

*Damer, skog*

153 Ingeborg Roll Mosland  
256 Margrethe Wisløff  
300 Tina Kalleson

*Herrer, skog*

30 Jørgen Baklid  
41 Vegard Jarvis Westergård  
177 Olai Stensland Lillevold

*Damer, skiorientering*

19 Ingeborg Roll Mosland  
26 Ane Sofie Krogh  
136 Synne Syversen Gihle

*Herrer, MTB-O*

130 Marius E. Aamodt

*Pre-O*

186 Petter Fure

## 8.0 DELTAGELSE I ÅPNE INDIVIDUELLE LØP I NORGE

### 8.1 Orientering

Antallet medlemmer som deltar i terminfestede løp i Norge holdt seg stabilt fra fjoråret - godt over 200 løpere deltok i ett eller flere løp. Det er gledelig å se at antall starter blant de aller yngste gikk markert opp selv om antallet løpere er nokså likt fjoråret - det tyder på at råtassene har fått smaken på o-løp!

Antall løpere								
Aldersgruppe	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
D6-12	28	23	9	14	19	13	23	25
D13-19	13	17	20	18	18	20	16	14
D20-25	0	0	1	0	1	2	6	4
D26-	33	36	20	27	36	41	52	52
Sum damer	74	76	50	59	74	76	97	95
H6-12	26	32	15	16	20	21	20	26
H13-19	15	20	15	20	24	25	25	23
H20-25	5	3	3	1	2	8	10	6
H26-	68	70	50	51	76	79	90	90
Sum herrer	114	125	83	88	122	133	145	145
SUM klubben	188	201	133	147	196	209	242	240

<b>Antall starter</b>								
<b>Aldersgruppe</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
<b>D6-12</b>	<b>223</b>	<b>143</b>	<b>27</b>	<b>59</b>	<b>113</b>	<b>67</b>	<b>85</b>	<b>114</b>
<b>D13-19</b>	<b>292</b>	<b>359</b>	<b>312</b>	<b>273</b>	<b>254</b>	<b>353</b>	<b>396</b>	<b>248</b>
<b>D20-25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>62</b>
<b>D26-</b>	<b>246</b>	<b>291</b>	<b>84</b>	<b>113</b>	<b>214</b>	<b>274</b>	<b>404</b>	<b>412</b>
<b>Sum damer</b>	<b>761</b>	<b>793</b>	<b>427</b>	<b>445</b>	<b>626</b>	<b>720</b>	<b>967</b>	<b>836</b>
<b>H6-12</b>	<b>215</b>	<b>185</b>	<b>77</b>	<b>89</b>	<b>164</b>	<b>246</b>	<b>87</b>	<b>151</b>
<b>H13-19</b>	<b>278</b>	<b>303</b>	<b>233</b>	<b>248</b>	<b>367</b>	<b>356</b>	<b>515</b>	<b>517</b>
<b>H20-25</b>	<b>85</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>85</b>	<b>81</b>	<b>61</b>
<b>H26-</b>	<b>647</b>	<b>692</b>	<b>335</b>	<b>500</b>	<b>531</b>	<b>674</b>	<b>893</b>	<b>885</b>
<b>Sum herrer</b>	<b>1225</b>	<b>1211</b>	<b>656</b>	<b>849</b>	<b>1091</b>	<b>1361</b>	<b>1576</b>	<b>1614</b>
<b>SUM</b>	<b>1986</b>	<b>2004</b>	<b>1083</b>	<b>1294</b>	<b>1717</b>	<b>2081</b>	<b>2543</b>	<b>2450</b>

## 8.2 Skiorientering

Det har igjen vært levert en meget sterk sesong av 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 - og tok NM-gull på sprintstafett sammen!

Ingeborg var topp seks i alle fire løp i junior-VM, og fikk med seg to medaljer - sølv på mellomdistanse og bronse på stafetten. På mellomdistansen var hun bare åtte sekunder fra seieren. Hun gjorde også rent bord ved å vinne alle distanser i junior-NM.

<b>Antall løpere</b>								
<b>Aldersgruppe</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>	<b>2024-25</b>
<b>D6-12</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>D13-19</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>D20-25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>D26-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Sum damer</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
<b>H6-12</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>H13-19</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>H20-25</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>H26-</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
<b>Sum herrer</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
<b>SUM</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>18</b>

<b>Antall starter</b>								
<b>Aldersgruppe</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>	<b>2024-25</b>
D6-12	1	0	0	0	0	0	0	0
D13-19	14	11	17	0	17	14	20	9
D20-25	0	0	1	4	9	7	6	11
D26-	5	6	6	0	2	4	6	7
<b>Sum damer</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>27</b>
H6-12	5	0	1	0	4	8	0	0
H13-19	14	1	11	0	9	14	27	5
H20-25	3	0	0	0	0	0	8	5
H26-	6	4	9	0	5	8	22	12
<b>Sum herrer</b>	<b>28</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>57</b>	<b>22</b>
<b>SUM</b>	<b>48</b>	<b>22</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>89</b>	<b>49</b>

### 8.3 Sykkeloriering/MTB-O

Det var ikke så mange muligheter for sykkeloriering, selv om det stadig dukker opp på terminlista innimellom. Men Eilert og Marius Aamodt tok ansvar og gjorde et av våre torsdagsløp til et sykkelorieringsløp. Det ble en suksess hvor mange deltagere fikk teste gode løyper på Ekeberg - hvor flesteparten kom fra andre klubber, og dermed ble faktisk dette MTB-O-løpet i Norge med nest flest deltagere i 2025, bare slått av tjuårsjubilenten Gørretråkket i Moss!

<b>MTB-O</b>					<b>PRE-O</b>			
<b>Antall deltagere</b>								
<b>Aldersgruppe</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>		<b>2023</b>	<b>2024</b>	<b>2025</b>
D6-12	0	0	0	1		0	0	0
D13-19	0	0	0	3		4	0	0
D20-25	0	0	0	1		0	1	0
D26-	0	0	0	1		6	0	0
<b>Sum damer</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
H6-12	0	0	0	0		2	0	0
H13-19	1	1	0	2		2	0	0
H20-25	0	0	1	1		0	0	0
H26-	1	2	2	5		6	1	1
<b>Sum herrer</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>14</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>SUM</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Antall starter								
Alders gruppe	2022	2023	2024	2025		2023	2024	2025
D6-12	0	0	0	1		0	0	0
D13-19	0	0	0	4		4	0	0
D20-25	0	0	0	1		0	1	0
D26-	0	0	0	1		6	0	0
<b>Sum damer</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
H6-12	0	0	0	0		2	2	0
H13-19	7	3	0	2		2	2	0
H20-25	0	0	1	1		0	0	0
H26-	4	4	3	11		11	6	4
<b>Sum herrer</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>		<b>15</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>SUM</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>21</b>		<b>25</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

#### 8.4 Pre-o

Petter Fure var eneste Oppsal-deltager i denne teknisk utfordrende disiplinen i 2025.

#### 9.0 DELTAGELSE OG PLASSERING I STAFETTER

2025 ble et nytt, solid stafettår for Oppsal! Det største høydepunktet var nok Jukola, der herrenes førstelag med Sondre, Olai, Vegard, Herman, Christoffer, Ask og Jørgen leverte en fantastisk stafett og endte på 18.plass - premie og klubbrekord!



Ask, Herman, Olai, Sondre, Vegard, Christoffer og Jørgen sørget for tidenes Oppsal-prestasjon i verdens største stafett!

Det ble levert sterke plasseringer både i NM junior og senior, og klubben hentet også to gull, ett sølv og to bronse i KM-stafettene. I nyvinningen Stafettliga Østlandet ble det femteplass sammenlagt i både H13-16 og H17-.

Stafett	Klasse	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025			
Vårstafetten / Halden O-meeting	D11-12	avlyst	6	avlyst	avlyst							
	D13-16		4, 11							10	5 (mix)	
	D17										9	
	D-åpen											
	H11-12											
	H13-16		9, 23								27,40, dsq	5
	H17											3, dsq, dnf
	H-åpen											
	DH11-16					12, dsq, dsq						
Tiomila	Ungdom	168, 255, dsq	24, 131, 166, 220	avlyst	avlyst	93,98,14 4	deltok ikke	79, 108, 132 (mix)	21, 170, 180, 229			
	Damer	99, dsq (mix)	116, 299 (mix)			88, 204 (mix)	73, dsq (mix)	52, 211	76, dsq (mix)			
	Herrer	75, 175	94, 242			94, dsq (mix)	dsq, dsq (mix)	37, 190, 202	30, 166, dnf			
Kvistkvaset	D17		2	avlyst	avlyst	1		1	5,8			
	H17	4,6,7,9	5, 9			dsq		2	12, 14, dsq			
	H130	13	5, dsq			1,dsq	4,7 og 8	1,3,13	1, dsq, dsq			
	D130						1	1				
	DH11-16	4,12,dnf	1, 10, 16, 21			1, 10	4	3, 12, 16 (mix), 17	6 (mix), 11			
25-manna		65, 249, (mix:143 )	71, dsq	avlyst	avlyst	37, dsq	40, 170, dsq	25, dsq, dsq	128, 255 (mix), dsq			
Jukola		120, 340	102, 468	avlyst	-	116, 230	59, 188	28, 119, dsq	18, 148, dsq			
Venla			135	avlyst	-	63	340	115	82			
NM sprintstafett			dsq	18	28, 35	27,39,ds q	23, dsq	10,22,34	7, 20, 31, 35, 46			
Pinseløpets ungdomsstafett	D11-12	8, 9		avlyst	avlyst	-						
	D13-16	26						5,16				
	H11-12							7, 11				
	H13-16								4, dsq			
15-stafetten		dsq, dnf	10, dnf	avlyst	avlyst	11	4					
15-kvartetten								4,6 og 7	3,10,11,12			



## 10.0 DELTAGELSE I MESTERSKAP OG HOVEDLØP

### 10.1 NM Senior

*Skiorientering sprintstafett, Vang 23.februar*

D17            1            Ane Sofie Krogh, Ingeborg Roll Mosland



*Ane og Ingeborg forsvarte NM-tittelen på sprintstafett*

*Natt, Kristiansand 28.mars*

D21	30	Tina Kalleson
	32	Ingvild Maalen-Johansen
H21	10	Olai Stensland Lillevold
	12	Vegard Jarvis Westergård
	27	Herman Ryen Martinsen
	31	Ask Olaussen
	61	Ludvig Rødnes
	75	Serhii Kiziov

*Sprintstafett, Ammerud 9.mai*

DH17	7	Markus Kjærner-Semb, Margrethe Wisløff, Jørgen Baklid, Ingeborg R. Mosland
	20	Vegard J. Westergård, Tina Kalleson, Olai Stensland Lillevold, Tonje Vassend
	31	Aksel N. Aubert, Dagrún B. Rayamajhi, Ludvig Rødnes, Ingvild Maalen-Johansen
	34	Lavran Thorstensen, Josefine Steen-Utheim, Are Wigaard, Synne Syversen Gihle
	43	Eivind Vågsnes, Vilde Aarøen Lykke, Sigurd Hobøl, Vigdis Hobøl

*Knockoutsprint, Ammerud 10.mai*

H21	1	Jørgen Baklid
	32	Serhii Kiziov

*Prolog*

H21	5	Jørgen Baklid
	32	Serhii Kiziiov

*Semifinale*

H21(2)	1	Jørgen Baklid
--------	---	---------------

*Sprint, Nittedal 11.mai*

D21	29	Tina Kalleson
	32	Ingvild Maalen-Johansen
H21	17	Jørgen Baklid
	39	Serhii Kiziiov
	41	Lavran Thorstensen

*Langdistanse, Lygna 4.september*

D21	29	Tina Kalleson
H21	26	Olai Stensland Lillevold
	29	Jørgen Baklid
	49	Ask Olaussen
	67	Lavran Thorstensen

*Mellomdistanse, Lygna 5. og 6. september*

*Kvalifisering*

D21 (heat 1)	18	Vigdis Hobøl
D21 (heat 2)	8	Hanne Vassend
D21 (heat 3)	9	Ingvild Maalen-Johansen
	20	Margrethe Wisløff
D21 (heat 4)	12	Tina Kalleson
H21 (heat 1)	23	August Asheim Birkeland
H21 (heat 2)	5	Jørgen Baklid
	10	Olai Stensland Lillevold
H21 (heat 3)	5	Herman Ryen Martinsen
	14	Sigve Vågsnes
	23	Ask Olaussen
	27	Ludvig Rødnes

*A-finale*

D21	32	Hanne Vassend
	42	Tina Kalleson
	48	Ingvild Maalen-Johansen
H21	5	Jørgen Baklid
	25	Olai Stensland Lillevold
	28	Vegard Jarvis Westergård
	42	Herman Ryen Martinsen

*B-finale*

D21	7	Tonje Vassend
	22	Margrethe Wisløff
	24	Vigdis Hobøl
H21	25	Lavran Thorstensen
	37	Sigve Vågsnes

*Stafett, Lygna 7.september*

D17	15	Ingeborg Roll Mosland, Tonje Vassend, Hanne Vassend
	26	Ingvild Maalen-Johansen, Karoline Brevig Aune, Tina Kalleson
	35	Marlin Haavengen, Vigdis Hobøl, Sonja Mellberg
	49	Josefine Steen-Utheim, Synne Syversen Gihle, Tuva Berger Gjelstad
H17	6	Olai Stensland Lillevold, Vegard Jarvis Westergård, Jørgen Baklid
	28	Markus Kjærner-Semb, Sigve Vågsnes, Are Wigaard
	36	Sondre Olaussen, Christoffer Ånensen, Herman Ryen Martinsen
	57	Lavran Thorstensen, Ludvig Rødnes, Vette Drage

*Pre-O, Modum, 4.oktober*

A	16	Petter Fure
---	----	-------------

*Temp-O, Modum, 4.oktober*

A	18	Petter Fure
---	----	-------------

## 10.2 NM junior

*Skiorientering mellomdistanse, Høydalsmo 1.februar*

D17-20	1	Ingeborg Roll Mosland
--------	---	-----------------------

*Skiorientering sprint, Høydalsmo 2.februar*

D17-20	1	Ingeborg Roll Mosland
--------	---	-----------------------

*Skiorientering langdistanse, Vang, 22. februar*

D17-20	1	Ingeborg Roll Mosland
	11	Tuva Berger Gjelstad

*Natt, Kristiansand 28.mars*

D19-20	2	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	11	Synne Syversen Gihle
	18	Josefine Steen-Utheim
	27	Tuva Berger Gjelstad
H19-20	24	Aksel Nikolai Aubert
	29	Christoffer Ånensen
H17-18	29	Eivind Vågsnes

*Knockoutsprint, Ammerud 10.mai*

D19-20	2	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	20	Tuva Berger Gjelstad
	21	Synne Syversen Gihle
H19-20	10	Sondre Olaussen
	14	Christoffer Ånensen
	30	Stepan Skvirsky
H17-18	48	Eivind Vågsnes

*Prolog*

D19-20	1	Ingeborg Roll Mosland
--------	---	-----------------------

D17-18	25	Tuva Berger Gjelstad
	29	Synne Syversen Gihle
H19-20	5	Sondre Olaussen
	17	Christoffer Ånensen
	30	Stepan Skvirsky
H17-18	48	Eivind Vågsnes

#### *Semifinale*

D19-20 (1)	1	Ingeborg Roll Mosland
D17-18 (1)	7	Tuva Berger Gjelstad
D17-18 (2)	7	Synne Syversen Gihle
H19-20 (2)	4	Sondre Olaussen
	5	Christoffer Ånensen

#### *Sprint, Nittedal 11.mai*

D19-20	1	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	22	Tuva Berger Gjelstad
	25	Josefine Steen-Utheim
	28	Synne Syversen Gihle
H19-20	7	Sondre Olaussen
	12	Christoffer Ånensen
	39	Stepan Skvirsky

#### *Langdistanse, Lygna, 4.september*

D19-20	1	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	18	Tuva Berger Gjelstad
	23	Josefine Steen-Utheim
H19-20	11	Sondre Olaussen
	13	Christoffer Ånensen
	23	Aksel Nikolai Aubert
H17-18	30	Eivind Vågsnes

#### *Mellomdistanse, Lygna, 6.september*

D19-20	4	Ingeborg Roll Mosland
D17-18	28	Tuva Berger Gjelstad
	29	Josefine Steen-Utheim
	41	Synne Syversen Gihle
H19-20	9	Sondre Olaussen
	10	Christoffer Ånensen
	27	Aksel Nikolai Aubert
H17-18	28	Eivind Vågsnes

#### *Stafett, Ås 21.september*

D17-20	11	Tuva Berger Gjelstad, Josefine Steen-Utheim, Synne Syversen Gihle
H17-20	4	Ingeborg Roll Mosland, Christoffer Ånensen, Sondre Olaussen

### 10.3 Hovedløpet

#### Skiorientering, Høydalsmo 1.februar

H14 6 Ulrik Juveli Pedersen

#### Langdistanse, Sandefjord 3.august

D16 19 Liv Keyser  
33 Ingeborg Røhjell  
H16 12 Sivert Landrø Grindedal  
31 Erling Melvær Ettestøl  
42 Sigurd Bjella Unneberg  
D15 24 Julia Brox Rayamajhi  
31 Marte Krohn Mørland  
H15 28 Magnus Syversen Gihle  
34 Sander Vuong Medhus  
39 Oskar Torp Nedrelid  
H14 1 Nils Nikolaisen  
6 Nicolai Moli  
15 Ulrik Juveli Pedersen  
37 Tore Berger Gjelstad



Nils tok en suveren seier i hovedløpets langdistanse!

#### Sprint, Sandefjord 4.august

D16 26 Liv Keyser  
37 Ingeborg Røhjell  
H16 12 Sivert Landrø Grindedal  
33 Erling Melvær Ettestøl  
46 Oscar K. Enggrav  
47 Sigurd Bjella Unneberg  
D15 14 Julia Brox Rayamajhi  
38 Antonina Szeja  
H15 39 Magnus Syversen Gihle  
44 Sander Vuong Medhus

	47	Oskar Torp Nedrelid
H14	2	Nils Nikolaisen
	11	Nicolai Moli
	26	Ulrik Juveli Pedersen
	47	Tore Berger Gjelstad

*Kretsstafetten, Sandefjord 7.august  
(D-H-D-H)*

4	Akershus/Oslo lag 4	(3.etp: Nils Nikolaisen)
13	Akershus/Oslo lag 5	(1.etp: Sivert Landrø Grindedal)
25	Akershus/Oslo lag 15	(3.etp: Ulrik Juveli Pedersen)
30	Akershus/Oslo lag 11	(1.etp: Oscar K. Enggrav, 4.etp: Marte Krohn Mørland)
42	Akershus/Oslo lag 12	(3.etp: Tore Berger Gjelstad)

10.4 **“O-Idol”**  
Ås, 20.september

D16	18	Ingeborg Røhjell
H16	16	Sivert Landrø Grindedal
	33	Sigurd Bjella Unneberg

10.5 **IOF World Masters, Girona, Spania**

*Sprint, 11.august*

D75, B-finale	2	Åse Flydal
H75, A-finale	41	Roar Flydal
	54	Kjell Winther
H80, A-finale	29	Roar Bjordal

*Mellomdistanse, 13.august*

D75, A-finale	27	Åse Flydal
H75, A-finale	4	Kjell Winther
	38	Roar Flydal
H80, A-finale	32	Roar Bjordal

*Langdistanse, 15.august*

D75, A-finale	20	Åse Flydal
H75, A-finale	43	Kjell Winther
	52	Roar Flydal

10.7 **Veteranmesterskapet\***

*Sprint, Notodden 13.september*

H55	4	Bent Erik Skaug
H75	11	Kjell Winther
	23	Roar Flydal
H80	9	Roar Bjordal

*Langdistanse, Notodden 14. september*

D45	1	Vigdis Hobøl
H45	1	Sigve Vågsnes
H50	14	Lars Ballangrud
H55	3	Bent Erik Skaug
	29	Espen Wigaard
	30	Arne Olaussen
H60	17	Thor Mella
D75	9	Åse Flydal
H75	5	Kjell Winther
	27	Roar Flydal
H80	5	Roar Bjordal



*Bent Erik, Vigdis, Sigve og Kjell forsynte seg godt av premiebordet under veteranmesterskapet*

*Mellomdistanse, Notodden, 15. september*

D45	1	Vigdis Hobøl
H45	2	Sigve Vågsnes
H55	2	Bent Erik Skaug
	22	Espen Wigaard
	23	Arne Olaussen
	34	Arild Andersen
	35	Stein Mella
H60	8	Thor Mella
D75	5	Åse Flydal
H75	2	Kjell Winther
	29	Roar Flydal

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

## 10.8 Norgescupen sammenlagt

### 10.8.1 Senior

D21	33	Emma Stenbacka
	37	Margrethe Wisløff
	39	Tina Kalleson
	59	Hanne Vassend
	82	Ingvild Maalen-Johansen
	95	Karoline Brevig Aune
	104	Tonje Vassend
145	Ingeborg Roll Mosland	
H21	6	Jørgen Baklid
	18	Olai Stensland Lillevold
	35	Vegard Jarvis Westergård
	56	Sander H. Rogndokken
	67	Herman Ryen Martinsen
	97	Ask Olaussen
	125	Serhii Kiziov
	153	Sverre Bang Støeng
	153	Christoffer Ånensen

### 10.8.2 Norgescup U23

Damer	12	Tina Kalleson
	39	Ingeborg Roll Mosland
Herrer	15	Ask Olaussen
	56	Serhii Kiziov
	56	Sondre Olaussen

### 10.8.3 Norgescup junior

D19-20	1	Ingeborg Roll Mosland
	31	Synne Utseth Bøhlerengen
D17-18	28	Tuva Berger Gjelstad
	29	Josefine Steen-Utheim
	30	Synne Syversen Gihle
H19-20	4	Sondre Olaussen
	7	Christoffer Ånensen
	31	Aksel Nikolai Aubert
	52	Stepan Skvirsky
H17-18	38	Eivind Vågsnes

## 10.9 Norgescup skiorientering

D21	11	Ane Sofie Krogh
D17-20	1	Ingeborg Roll Mosland
	15	Tuva Berger Gjelstad
	31	Synne Syversen Gihle

## 10.10 Kretsmesterskap, noen resultater

### *Sprint, Kringsjå (Koll) 29.april*

H13-14	1	Nils Nikolaisen
	6	Nicolai Moli
H15-16	3	Daniel Mahoney
	4	Sivert Landrø Grindedal
D17-18	3	Tuva Berger Gjelstad
H21	2	Markus Kjærner-Semb
	5	Halvor Melkild
	10	Lavran Thorstensen

### *Sprintstafett, Asker 15.mai*

D13-16	7	Liv Keyser, Julia Brox Rayamajhi
H13-16	2	Sivert Landrø Grindedal, Daniel Mahoney
	5	Nils Nikolaisen, Erling Melvær Ettestøl
	7	Nicolai Moli, Ulrik Juveli Pedersen
	12	Sigurd Bjella Unneberg, Tore Berger Gjelstad
D17	1	Margrethe Wisløff, Dagrun Brox Rayamajhi, Ingvild Maalen-Johansen

### *Mellomdistanse, Sandbakken (Bækkelaget)*

H13-14	1	Nils Nikolaisen
	7	Nicolai Moli
	10	Ulrik Juveli Pedersen
H15-16	10	Daniel Mahoney
H19-20	1	Sondre Olaussen
D21	9	Hanne Vassend
	10	Tonje Vassend
H21	2	Jørgen Baklid

### *Langdistanse, Eidsvoll 23.august*

H13-14	1	Nils Nikolaisen
	4	Nicolai Moli
	7	Ulrik Juveli Pedersen
H15-16	8	Sivert Landrø Grindedal
D17-18	5	Tuva Berger Gjelstad
H17-18	9	Eivind Vågsnes
H19-20	2	Aksel Nikolai Aubert
D40	1	Dagrun Brox Rayamajhi
H45	1	Sigve Vågsnes
	2	Espen Aubert
	6	Per-Ivar Nikolaisen
D55	2	Arnhild Krogh
H55	4	Bent Erik Skaug

*Stafett\*, Nydalen, 24.august*

D13-16	7	Julia B.Rayamajhi, Marte Krohn Mørland/Antonina Szeja, Ingeborg Røhjell
H13-16	3	Sivert L. Grindedal, Nicolai Moli/Ulrik Juveli Pedersen, Nils Nikolaisen
	12	Erling M. Ettestøl, Sander V. Medhus/Oskar H.Fjogstad, Sigurd B.Unneberg
D17	4	Tonje Vassend, Tina Kalleson, Ingvild Maalen-Johansen
H17	3	Olai Stensland Lillevold, Herman Ryen Martinsen, Vegard Jarvis Westergård
	14	Lavran Thorstensen, Erik Persson, Erling Hobøl
	18	Sindre Fjogstad, Esben Bach, Åsmund Verpe Moli
H150	1	Bent Erik Skaug, Espen Aubert, 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, Bækkelaget 16.september*

H13-14	3	Nils Nikolaisen
D17-20	1	Synne Syversen Gihle
	2	Tuva Berger Gjelstad
H21	4	Vegard Jarvis Westergård
	9	Herman Ryen Martinsen

**10.11 Trimtex Cup**

D15-16	11	Julia Brox Rayamajhi
	29	Ingeborg Røhjell
	29	Marte Krohn Mørland
	35	Liv Keyser
D13-14	34	Selma Salvesen
	42	Aja Bartoszkó
	44	Hanna Våland Almås
H15-16	8	Sivert Landrø Grindedal
	14	Daniel Mahoney
	15	Erling Melvær Ettestøl
	27	Sigurd Bjella Unneberg
	37	Sander Vuong Medhus
	42	Magnus Syversen Gihle
	43	Oscar K. Enggrav
	44	Oskar Torp Nedrelid
H13-14	1	Nils Nikolaisen
	9	Nicolai Moli
	10	Ulrik Juveli Pedersen
	19	Tore Berger Gjelstad
	21	Oskar Hoven Fjogstad
	30	Trym Berger Gjelstad
	33	Ulf-Håkon Jordin

**10.12 Klubbmestere**

*Sprint, Bråten 17.juni:*

Damer	Karoline Brevig Aune
Herrer	Olai Stensland Lillevold

*Normaldistanse, Skullerud 19.august*

D13-14	Selma Salvesen
D15-16	Julia Brox Rayamajhi
D17-20	Josefine Steen-Utheim
D21	Karoline Brevig Aune
D40	Dagrun Brox Rayamajhi
D55	Arnhild Krogh
D70	Björg Ingunn Fjogstad
H13-14	Nicolai Moli
H15-16	Sivert Landrø Grindedal
H17-20	Eivind Vågsnes
H21	Olai Stensland Lillevold
H40	Espen Aubert og Eskil Åsmul
H55	Carl Erik Wasberg
H70	Roar Flydal

*Natt, Haraløkka 22.oktober*

D15-16	Julia Brox Rayamajhi
D17-20	Synne Syversen Gihle
D21	Tina Kalleson
D40	Dagrun Brox Rayamajhi
H13-14	Nils Nikolaisen
H15-16	Erling Melvær Etestøl
H21	Vegard Jarvis Westergård
H40	Esben Bach
H55	Carl Erik Wasberg
H70	Kjell Winther

## 11 KARTARBEID

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

### Utført kartarbeid:

Et nytt kart for Durud er ferdig synfart og vil bli ferdig i god tid til NM 2026.

Siste del av sprintkartet Rustad-Skullerud er ferdig synfart og ferdigstilt i 2025 og vil f eks kunne benyttes til Oslo City Cup.

Vi vil få tilgang til å benytte deler av Driv sine kart til KVM /15-stafetten i 2026 (oppdatert i 2025 med litt gjenstående i 2026)

### Offentlig støtte:

Vi har fått tilsagn om støtte for Slettfjell i 2025

Det er søkt om støtte for Tveita, Haugerud og for Durud (NM-kartet) i 2025.

### Områdestatus:

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

Videre behov for kart må nå sees opp mot hvor man legger arrangementer i 2027 og 28.

## 12 VEKST, DYRELIV OG GRUNNEIERFORHOLD (VDG)

Etter etableringen av Østmarka nasjonalpark og utvidelser av Østmarka friluftslivsområde ligger en stor del av våre kart i områder med verna skog. Under forutsetning av at det er gjennomført årlig kontakt med forvaltningsmyndigheten hvor omfang, område og tidspunkt for aktivitetene drøftes er det tillatt å

- sette ut poster til turorientering og orienteringsløp
- gjennomføre turorientering og orienteringsløp
- 

I hht til forskriftene har vi hatt et godt samarbeid med Statsforvalteren, Oslo kommune BYM og Enebakk kommune. Spesielt i forbindelse med NM har det vært en utvida dialog.

## 13 ØKONOMI

### 13.1 Status i 2025

Inntektene endte på 2,63 MNOK (ned fra 2,97 MNOK i 2024). Nedgangen forklares i hovedsak ved svakere inntekter fra klubbens tradisjonsrike o-løp samt nedgang i støtte fra NOF og noe mindre egenandeler fra medlemmene i 2025.

Sponsoravtalen med Daimyo AS ble videreført gjennom hele 2025 og bidro til en god satsning for juniorer og seniorer gjennom to lønnede trenerstillinger. I tillegg bidro salget av Ola Dilt med 0,56 MNOK (0,55 MNOK i 2024), og er en stabil og viktig inntekt for klubben.

Klubben har jobbet mye med finansiering av den ressurskrevende kartproduksjonen og fikk i 2025 0,22 MNOK refundert (0,12 MNOK i 2024).

Kostnadssiden ble redusert betydelig til 2,94 MNOK sett opp mot 2024 (3,25 MNOK) der nedgangen i hovedsak kommer av geografisk gunstig plassering av mange arrangementer i 2025 og dermed mindre reisekostnader. De endte på 0,37 MNOK (0,74 MNOK i 2024).

Klubben har hatt stor deltagelse i alt fra små lokale løp til store nasjonale løp og internasjonale arrangementer og landslagsdeltagelse for tre utøvere. Aktivitetsutgifter til startkontingenter steg derfor til et nytt rekordnivå på 724 TNOK (mot 686 TNOK i 2024).

Klubben har ikke foretatt noen større investeringer i arrangementsutstyr i 2025, men har fortsatt utvikling av klubbens sprint- og skogskart der inntekter fra offentlige støtteordninger kommer seint ifht. når de faktiske kostnadene oppstår.

Klubbens likvide midler har blitt plassert på konti i DnB med fornuftige renter og fikk således 118 TNOK i renteinntekter (124 TNOK i 2024).

Oppsal Orientering fikk i 2025 et årsresultat på -195 TNOK (-153 TNOK i 2024). Klubben har ved årsskiftet ca 3,06 MNOK (3,18 MNOK pr 31.12.2025) på bankkonto.

### 13.2 Sponsor- og samarbeidsavtaler

Samarbeidsavtalen som ble inngått i 2022 med Daimyo AS som hovedsponsor for klubben ble videreført i 2025. 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 videreførte avtalen som ble inngått i 2024 med Nemus Bryn om fysioterapitjenester. Alle klubbens medlemmer får rabatt på behandling hos klinikken.

## 14 UTMERKELSER OG PRISER

Under Idrettstinget i mai ble Jørgen Baklid tildelt Kammerherre Egebergs ærespris. Han ble nominert av Norges Orienteringsforbund og Norges Triatlonforbund for sine prestasjoner i skiorientering, orientering og vinterduatlon.

I begrunnelsen for tildelingen heter det blant annet:

“I skiorientering (hovedidrett) har Baklid vunnet fem individuelle VM-gull og to stafettgull, samt vunnet verdenscupen sammenlagt tre ganger. I orientering (sideidrett) har han vunnet et VM-sølv i sprint, fire NM-gull og to NM-bronser i stafett. I tillegg til hovedidrett og sideidrett har Baklid to VM-gull i vinterduatlon. Han er også langrennsløper med sterke plasseringer i sprint og kvalifisering til finaleheat. Som rollemodell for idrettens verdier har Baklid vist at det er mulig å være leken i det seriøse. Han er en inspirasjon for andre når det kommer til allsidighet og lek i treningen.”



*Kasper Fosser og Jørgen med hver sin Egeberg-statuet*

Under NM sprint i mai ble Jørgen også tildelt Silvas Ærespris for sine prestasjoner i 2024, da han tok sølv på knockoutsprinten i VM i Skottland og fire av fire mulige gull i VM skiorientering.

Ludvig Rødnes

Per-Ivar Nikolaisen

Ingvild Maalen-Johansen

Dagrun Brox Rayamajhi

Anette Wigaard

Lars Ballangrud