



Oppsal
allianseidrettslag
Orientering
Årsberetning for 2009



Oppsal Orientering – årsberetning for 2009

1.0 MEDLEMMER

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

Kategori	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
D 0-5	3	4	2	1	3	4	5	5
D 6-12	7	9	8	10	8	7	9	15
D 13-19	17	18	15	18	12	14	15	17
D 20-25	1	0	0	3	4	6	10	9
D 26-	74	72	76	70	51	63	55	62
Damer totalt	102	103	101	102	78	94	94	108
H 0-5	1	2	6	5	1	3	1	1
H 6-12	6	11	11	10	13	11	14	16
H 13-19	22	20	20	18	15	13	14	13
H 20-25	5	5	4	9	11	15	13	12
H 26-	132	126	123	117	88	87	90	95
Herrer totalt	166	164	164	162	126	129	132	137
Totalt	268	267	265	264	206	223	226	245

59 av medlemmene var støttemedlemmer ved utgangen av 2009.

2.0 TILLITSVALGTE

- 2.1 O- leder Lars Klyve
- 2.2 Nestleder, teknisk 1 Anette Wigaard
- 2.3 Styremedlem 1, kasserer Anne Dønnem Aasheim
- 2.4 Styremedlem 2, teknisk 2 Bent Erik Skaug
- 2.5 Styremedlem 3, informasjon Stein Høglund
- 2.6 Varamedlem 1, aktivitet 2 Lars Anisdal
- 2.7 Varamedlem 2, teknisk 2 Vibeke Steen
- 2.8 Revisorer Eilert Aamodt
Ove Kristoffersen
- 2.9 Valgkomite Trine Tengbom
Hans Zachariasen
Anne-Grete Johansen
Roger Mostue
- 2.11 Representant o-kretsting Lars Klyve

3.0 OPPNEVNTE

3.1	Kontaktperson D/H >13	Bjørg Ingunn og Anders Fjogstad
3.2	Kontaktperson D/H<13	Trine Tengbom, Bo Emilsson
3.3	Kontaktperson rekrutt	Trine Tengbom
3.4	U.K.	Anders Fjogstad
3.5	Løpsleder	Harald Aasheim, Lars Klyve
3.6	Ola Dilt	Torgeir Stenstad
3.7	Kartansvarlig	Lars Granum
3.8	Materialforvalter	Mila Zaharinova
3.9	Draktansvarlig	Siri Flatekval
3.10	Regnskapsfører	Bent Skaug

4.0 MØTER

4.1	Styremøter	6 stk
4.2	Årsmøte	1 stk
4.3	Klubbmøter	2 stk
4.5	Temakvelder	3 stk

5.0 IDRETTSAKTIVITETER

5.1 Arrangementer

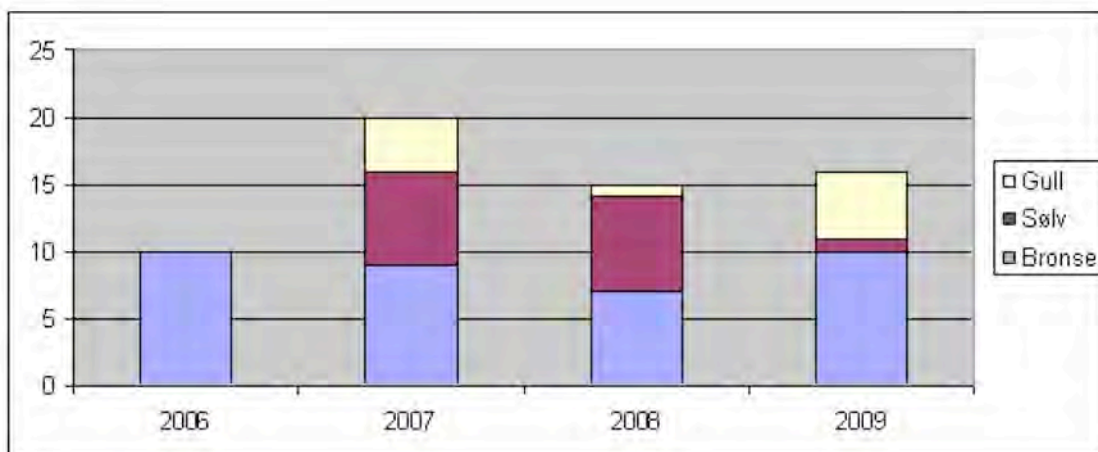
5.1.1	Oslo City Cup Løpsleder/løypelegger Antall deltakere	28. april Jon Morten Mosand / Harald Aasheim 448 fullførende
5.1.2	NOM testløp sprint Trimtex cup Løpsleder Løypelegger Antall deltakere	21. mai Lars Klyve Lars Granum NOM testløp:357 Trimtex cup: 217
5.1.3	15-Stafetten Løpsleder Løypelegger Antall deltakere	23. mai Lars Klyve Kjell Winther 44 lag
5.1.4	NOM testløp mellomdistanse Løypelegger Antall deltakere	23. mai Las Klyve / Kjel Winther 362 fullførende

5.1.5	Ungdomskonkurransen Løypelegger Antall deltakere	23. mai Bo Emilsson 51 lag med til sammen 178 deltakere
5.1.6	Knut Valstads Minneløp / NOM testløp langdistanse Løpsleder Løypelegger testløp Løypelegger KVM Antall deltakere	24. mai Lars Klyve Egil Johansen Roar Bjordal 1229 fullførende
5.1.7	Klubbmesterskap Sprint Løpsleder/løypelegger Antall deltakere	18. juni Astrid Hult / Anders Emilsson 26
5.1.8	Klubbmesterskap Normal Løpsleder/løypelegger Antall deltakere	27. august Hans Zachariassen/Roger Mostue 49
5.1.9	Klubbmesterskap Natt Løpsleder/løypelegger Antall deltakere	6. oktober Ketil Åstebøl 25
5.1.10	Klubbmesterskap Lang Løpsleder/løypelegger Antall deltakere	14. november Lars Klyve 24

5.2 Rekruttering og ungdomsarbeid

Rekrutterarbeid

I mai/juni gjennomførte Oppsal orientering nybegynnerkurs med ca 30 deltagere. I tillegg var det flere av fjorårets nybegynnere som kom tilbake på trening våren 2009. Rekrutteringen var god både fra Ola-diltere, langrensløpere i Rustad og barn fra Østensjø skole. Etter at nybegynnerkurset var avsluttet deltok de fleste på orienteringstreninger og løp utover høsten. Igjen var ferdighetsmerket i bronse, sølv eller gull høstens store mål for de fleste.



Grafene over viser hvor mange som har tatt ferdighetsmerkene etter at vi begynte å gi ut merket i 2006. Til sammen er det gitt ut 61 merker fordelt på 36 bronsemerker, 15 sølvmerker og 10 gullmerker. For å klare merket må man blant annet svare på spørsmål om kart, kompass og avstandsmålinger. De må vise at de behersker å løpe løp med skygge og de må ha deltatt o-løp. Mange av rekruttene var med på overnattingsamling på Ås og Rekruttene dag i Frognerparken. For å klare ferdighetsmerkene krav til deltagelse i o-løp var det mange som stilte opp på klubbmesterskap natt i uværet og noen deltok også på klubbmesterskap lang. Rekruttgjengen vokser fra år til år.

Bent Erik Skaug har vært ansvarlig for nybegynnerkurset. Trine Tengbom har hatt ansvaret for de som er litt mer øvet. Mange har hjulpet til.

Ungdomsarbeid

Godt rekrutteringsarbeide gir resultater og ungdomsgruppen er dette året blitt utvidet med flere nye medlemmer. Gruppens aktive mellom 11-19 år har gjennom sesongen talt +/- 25 løpere. Av disse har ca 15 deltatt jevnlig på våre fellestreninger. Alle har deltatt i åpne løp, om ikke så mange når det gjelder de yngste og ferskeste. Juniorgruppen har vært noe redusert hva gjelder aktivitet grunnet bl.a sykdom og skader.

Året ble innledet med to treninger pr. uke bestående av både fysiske og o-tekniske økter samt innendørs styrketrening.. Vi hadde hjemmesamling i mars, har avholdt tre klubbkvelder med div o-teknisk innhold og vært på vårsamling i Danmark. Oppsal har også vært representert på kretssamlinger og Ski-O-arrangement.

OCC innledet sesongen med bra deltakelse. I Tio-mila stilte vi med to ungdomslag. Gledelig var det at både Una og Hedvig lykkes i å kvalifisere seg til Unionsmatchen mens Anders E. var hjemmereserve, vi gratulerer! Mange deltok også på årets Klubbsamling på Ringkollen i juni, totalt 30 stk med smått og stort, firbente og tobente. For noen ble det også tid til deltakelse på kretsens hovedløpsforberedene samling før sommerferien var et faktum.

Hovedløp og OLL innledet høstsesongen for 7 av våre løpere som til sammen sanket med seg 5 premier, flott innsats! Uken før arrangerte vi spesialtrening for våre deltakere med bl.a tur til Konnerud hvor hovedløpets naboterreng ble testet. 25-manna ble også i år arrangert med to Oppsallag på startstreken. Alle våre ungdomsløpere viste nok en gang solide takter og knallet til med sterke løp. Av annet må berømmes Anders E. og Lars Haralds flotte initiativ, de inviterte til nattløp fra Skullerudstua en kald desemberkveld, gratulerer med flott gjennomført arrangement!

Vi har avholdt to fellestreninger i uken med hovedfokus på det o-tekniske. Tirsdagstreningene har som i fjor vært arrangert parallelt med rekruttene trening, noe som vi ser som svært positivt. Årets sesong ble avsluttet med klubbkveld i november hvor vi hedret de som hedres skulle. Fra november og ut desember har det vært en fellestrening i uken og deltakere fra Oppsal har det også vært både i ski-o-konkurranser og samlinger

Ansvarlig for gruppen har vært: Anders Fjogstad, Bo Emilsson, Lars Klyve og Bjørg Ingunn Fjogstad. Gode medhjelpere har vært: Lars Granum og Lars Anisdahl.

Lars Anisdahl har i tillegg vært koordinator for alle aktivitetene.

5.3 **Treningsløp**

Det ble arrangert 12 treningsløp i vårsesongen, og 12 i høstsesongen. Det ble trent både tirsdager og torsdager i o-sesongen. Terrengvalg på torsdagene ble variert iht. aktuelt o-teknisk tema slik at vi fikk utnyttet kartene våre på en god måte. Treningene på tirsdager var alltid fra Haraløkka i forbindelse med vårens nybegynnerkurs. Om høsten derimot, ble det variert mellom Ulsrudvann og Skullerudstua i tillegg til Haraløkka. Det har vært bra oppmøte på alle treningene.

Tilbud gjennom kretsen

AOOK arrangerer nå kretstreninger der postene henger ute i mange uker. Kart kan lastes ned fra kretsens hjemmeside. Oppsal benytter seg av dette tilbudet i beskjedent grad.

5.4 **Fellestrening**

I vinterhalvåret arrangerte vi fellestreninger på tirsdager og torsdager i perioden januar-mars, og kun på onsdager i perioden november-desember. Tirsdagene/onsdagene hadde en uteøkt med o-teknisk tema eller noe annet gøy og en inneøkt med styrke og ballspill. Torsdagene var alltid uteøkter med veksling mellom testrunde, intervall og rolig jogg. I tillegg arrangerte vi temakvelder etter flere av testrundene.

Vår tradisjonelle tirsdagstrening ble altså til en onsdagstrening høsten 2009. Bakgrunnen for dette var igjen å få muligheten til å trene innendørs på et passende tidspunkt. Dette har blitt godt mottatt. Vi vil derfor fortsette med onsdagstreninger.

5.5 **Turorientering** **TURORIENTERING I 43 ÅR!**

"Minidilten", innført som et gratis tur-o opplegg for de yngste i 2001, fortsatte med suksess også i år og er kommet for å bli. Responsen på dette rekrutteringsopplegget er fremdeles meget positiv og ca. 1000 personer har deltatt, enten fra skoler, barnehager, speidergrupper o.l. Tilbudet bestod av poster på kartet over "Ulsrudvann", som stod ute i 1.periode. Et eget deltagermerke utdeles gratis for "Minidilten".

Det totale antall poster var i år 90 m/fjernposter. Vi gjentok fjorårets nyskapning "Ola Dilt-dagene", som vi arrangerte i forbindelse med KVM og 15-stafetten ved Haraløkka, 5 poster stod ute kun denne helgen på "Ulsrudvann" og det var ekstra poeng å sanke for dilterne. I tillegg fikk vi vist frem vårt flotte arrangement.

Et tilsvarende opplegg er planlagt i 2010.

Tur-o på nett", et web-basert program i samarbeid med NOF, fortsatte også med stor suksess. Her kan man "klippe på nett", føre oversikt mht poengene og "blogge" fra turene med bilder og tekst. Spesielt det sistnevnte har vært meget populært! 403 brukere benyttet anledningen til å registrere seg på nettet som et supplement til stemplingsboka; det ble foretatt hele 13200 "klipp" og 214 innlegg er notert i bloggen, mange med flotte bilder fra Østmarka!

5 stk. "historiske poster" fortsatte også, der en egen info.plakat fortalte om stedet (for eksempel "Gullsmeden")

Dette er blitt godt mottatt av Dilterne og vil fortsette i de kommende år.

Konvolutten ble solgt for kr. 300- (ny pris fra kr. 250) og ekstraheftet ble solgt for kr.50-, (tidligere kr. 25-). Det har vært ingen negative kommentarer til prisøkningen.

Salg av poser (konvolutter) i 2009 viste et godt resultat, med over 1000 solgte deltagerposer. Brosjyren med prøveposter på Puttåsen og Ulsrudvann ble trykket i alt ca. 8 000 eksemplarer. 1300 hefter og tilsvarende 7 x 1300 kart ble trykket (Benjamin Sats & Trykk).

SALG

Vi hadde 14 utsalgssteder, samme som i 2008

Åpningsdagen var søndag 19. april med salg og utdeling av brosjyrer ved Rustadsaga og Østmarksetra. I tillegg har vi hatt salg med eget personell på Rustadsaga ytterligere noen søndager.

ÅR	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990	1989	1988	1987	1986
Poser	895	1047	1011	1060	1117	982	829	833	851	761	684	660	710
Ekstra	406	513	516	524	608	549	365	367	330	293	259	230	200
Sum	1301	1560	1527	1584	1725	1531	1194	1200	1181	1054	943	890	910

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

MERKER OG STATUETTER

Av 1342 (1317) diltene sendte 486 (499) inn sitt deltakerbevis til registrering,

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

Merke/år	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991
Gullmerke	335	371	388	357	398	398	285	351
Sølvmerke	153	147	131	128	166	170	115	97
Bronsemerke	105	73	76	52	99	101	70	69
Kun diplom	20	40		14	22		22	22
5-års plakett	32	38	46	22	22		10	21
10-års statuett	16	8	11	19	11		10	8
20-års statuett	8	7	6	8	7		7	12
25-års statuett	2	6	8	7	3		13	11
30-års statuett	5	7	11					

Merke/år	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999
Gullmerke	322	371	313	317	364	319	360	375
Sølvmerke	89	113	124	140	123	130	149	173
Bronsemerke	52	50	58	75	66	67	79	75
Kun diplom	11	14	12	22	16	20	16	39
5-års plakett	28	25	28	25	20	42	23	28
10-års statuett	15	13	8	10	13	16	16	13
20-års statuett	4	5	2	2	2	8	10	6
25-års statuett	5	9	2	2	3	5	6	5
30-års statuett	2	2	1	1	4	5	4	1
40-års statuett	5							

Merke/år	2007	2008	2009					
Gullmerke	338	365	358					
Sølvmerke	86	85	84					
Bronsemerke	43	41	38					
Kun diplom	14	8	6					
5-års plakett	23	21	34					
10-års statuett	17	21	16					
20-års statuett	7	7	5					
25-års statuett	-	6	2					
30-års statuett	4	2	2					
40-års statuett	2	2	0					

AVSLUTNING

Avslutningsdag ble avholdt på Oppsal samfunnshus onsdag 18. november med godt oppmøte.

I tillegg var det salg av merker, kaffe og kaker som vanlig, samt en egen "Østmarka-quiz"

En egen informasjon vedr. vårt opplegg for o-rekrutter ble gitt av Trine Tengbom.

KART

Kartene "Puttåsen", "Haukåsen", "Lutvann", "Slettfjell", "Skullerudåsen" og "Spinnern" benyttes til Ola Dilt-postene.

I tillegg benyttes utsnitt av "Ulsrudvann" og "Puttåsen" til prøvepostene i brosjyren og Oppsals "Turkart over Østmarka" til fjernpostene.

Fargekopier av "Ulsrudvann" benyttes til Minidilten.

ANSVARLIGE OG MEDHJELPERE

Ola Dilt-ansvarlig er Torgeir Stenstad.

Foruten alle post-utsettere og salgskontakter, har arbeidsgruppen bestått av Espen Bergh, Morten Åserud, Hans Zachariasen (registrering) og Tullik Valstad. Diplomtegner er Stein Høglund og diplomsriver Ann Gregersen.

Data-konsulent for "Tur-o på nett" er Svein Claussen.

6.0 ANDRE AKTIVITETER.

6.1 Medlemsavis

Det er ikke gitt ut nummer av Oppsal Orientering i 2009

6.2 Årsberetning

Styret

6.3 Dugnader

Hallvakt i Oppsal Arena i november måned. Til sammen 31 vakter 3,5-4 t.

Ansv. Stein Høglund.

6.4 DnBNOR-turen (bedriftsinternt arrangement).

- Oppsal o-gruppe deltok i arrangement av DnBNOR-turen. Det ble utarbeidet egen brosjyre med omtale av postene, og 2 spesielle poster ble satt ut ved Mariholtet og Sandbakken.

Ansvarlig: Torgeir S og Hans Z.

7.0 REPRESENTASJON, UTNEVNELSER, UTMERKELSER

7.1 Tillitsvalgte i kretsen

Rekutteringsrådet: Anne Marie Åstebøl

Anleggsrådet: Tor Valstad

Teknisk råd: Petter Fure

Valgkomite: Lars Klyve

7.2 Representasjon

Kretslag: Hedvig Åstebøl
Una Bratlie

8.0 DELTAKELSE I ÅPNE INDIVIDUELLE LØP I NORGE

8.1 Orientering

Aldersgruppe:	Løpere 2003	Løpere 2004	Løpere 2005	Løpere 2006	Løpere 2007	Løpere 2008	Løpere 2009
D 6-12	6	5	5	8	6	9	16
D 13-19	12	12	12	9	9	8	9
D 20-25	0	0	0	0	1	2	3
D 26-	29	21	23	24	20	20	28
Sum damer	47	38	40	41	36	39	56
H 6-12	7	7	6	7	14	21	16
H 13-19	17	15	17	8	9	12	8
H 20-25	0	0	1	6	2	4	5
H 26-	42	42	40	35	33	31	35
Sum herrer	66	64	64	56	58	68	64
Sum	113	102	104	97	97	107	120

Aldersgruppe :	Starter 2003	Starter 2004	Starter 2005	Starter 2006	Starter 2007	Starter 2008	Starter 2009
D 6-12	69	53	54	56	16	22	38
D 13-19	199	193	190	85	109	123	95
D 20-25	0	0	0	0	2	10	3
D 26-	218	150	156	118	135	154	105
Sum damer	486	396	400	259	262	309	241
H 6-12	72	34	27	55	87	105	87
H 13-19	243	172	112	55	76	104	115
H 20-25	0	0	3	16	3	16	24
H 26-	328	309	252	210	275	220	256
Sum herrer	643	515	394	336	441	445	482
Sum	1129	911	794	595	703	754	723

8.2 Skiorientering

Aldersgruppe:	Løpere 2003- 2004	Løpere 2004- 2005	Løpere 2005- 2006	Løpere 2006- 2007	Løpere 2007- 2008	Løpere 2008- 2009	Løpere 2009- 2010
D 6-12	1	1	1	0	0	0	0
D 13-19	6	6	0	2	3	3	3
D 20-25	0	0	0	0	0	0	0
D 26-	2	4	2	4	2	1	1
Sum damer	9	11	3	6	5	4	4
H 6-12	0	0	1	1	0	0	0
H 13-19	8	6	1	2	4	4	4
H 20-25	1	1	1	1	0	0	0
H 26-	6	5	1	4	2	1	3
Sum herrer	15	12	4	8	6	5	7
Sum	24	23	7	14	11	9	11

Aldersgruppe:	Starter 2003- 2004	Starter 2004- 2005	Starter 2005- 2006	Starter 2006- 2007	Starter 2007- 2008	Starter 2008- 2009	Starter 2009- 2010
D 6-12	3	4	6	0	0	0	0
D 13-19	22	16	0	4	6	9	15
D 20-25	0	0	0	0	0	0	0
D 26-	5	8	3	8	3	2	1
Sum damer	30	28	9	12	9	11	16
H 6-12	0	0	2	2	0	0	0
H 13-19	37	10	2	4	8	10	18
H 20-25	1	4	7	2	0	0	0
H 26-	18	12	4	8	4	3	8
Sum herrer	56	26	15	16	12	13	26
Sum	86	54	24	28	21	24	42

9.0 DELTAKELSE I STAFETTER

Stafett	Klasse	Pl. 2005	Pl. 2006	Pl. 2007	Pl. 2008	Pl. 2009
Spring Cup	Men open			81	Deltok	Deltok
	Women			48	ikke	ikke
	open			21		
	D-18			17, 20		
	D/H max 43 Motion			26, 59		
Vår- stafetten	D 16	3	Ikke	17	-	7
	D Åpen	12	arrangert	-	Disk	-
	D 120	13		-	-	-
	H 16	43		23	-	20
	H Åpen	Disk		-	Disk	-
	H 130	28		-	-	24
Tiomila	Ungdom	133	89, 197	203,	105	93, 101
	Damer	61	209, 283	brutt	236	262
	Herrer	192	206	229 233	265	284
Kvistkvaset	D 13-16	-	8	disk	-	7
	H 13-16	-	14	11	-	disk
	D 120	-	2	4	1	-
	D 17	-	-	4	-	-
	D17-20				4	-
	H 17	-	12, 25	8, 12	-	2, 9
	H 130	-	18	-	7	-
	H17-20				Ikke fullf.	-
O- Festivalen	HD12	11	11	max	30	startet
	Par/Lag			poeng		ikke
	D 13-16	20	19		11	7, DNF
	HD 13-16	-	-	20		-
	D 17	12	41	-		-
	D120	8	-	40	-	21
	D åpen				41	DNF
	H 13-16	43	43	-	30	28
	H 135		82	33	-	52
H160	29, Disk	-	51	69	-	
	H 17	22	69	-		34, disk, DNF
25-manna		144	209	Disk	Disk, 254	disk, disk
Jokula		199	277	startet ikke	startet ikke	startet ikke

10.0 DELTAKELSE I MESTERSKAP OG HOVEDLØP

10.1 NM senior

Ingen startende i 2009

10.2 NM junior

Ingen startende i 2009

10.3 Hovedløp

Langdistanse

D 15	12	Hedvig Åstebøl
D 15	DNF	Agnete Anisdal
D 16	16	Una Bratlie
D 16	24	Astrid Hult
H 15	DSQ	Anders Emilsson
H 14	19	Lars Harald Aasheim
H 14-16C	18	Vegard Ødegården

Sprint

D 15	26	Hedvig Åstebøl
D 15	41	Agnete Anisdal
D 16	15	Una Bratlie
D 16	25	Astrid Hult
H 15	37	Anders Emilsson
H 14	17	Lars Harald Aasheim
H 14	71	Vegard Ødegården

Skiorientering

D15	11	Hedvig Åstebøl
D16	5	Una Bratlie
D16	7	Astrid Hult
H14	5	Lars Harald Aasheim
H15	9	Anders Emilsson

10.4 Internasjonale mesterskap

Veteranmesterskap, WMOC 2009 Australia

Lang	W55	30	Kari Holst
	W65, finale B	12	Inger Lise Bjordal
	M65	18	Roar Bjordal
Sprint	W55, finale B	15	Kari Holst
	W65, finale B	6	Inger Lise Bjordal
	M65	21	Roar Bjordal

10.5 Kretsmesterskap, noen resultater

Langdistanse

D15-16	11	Una Bratlie
	14	Hedvig Åstebøl
	18	Astrid Hult
D55	5	Björg Ingunn Fjogstad
D65	7	Inger-Lise Bjordal
H13-14	19	Lars Harald Aasheim

	35	Endre Wigaard
	43	Odin Winswold
H45	9	Lars Granum
H55	2	Anders Fjogstad
	9	Harald Aasheim
H65	1	Roar Bjordal
	2	Tore Langaard

Mellomdistanse

D15-16	7	Una Bratlie
D21	13	Mila Zaharinova
D45	10	Trine Tengbom
D55	3	Marit Tofte
D65	3	Inger Lise Bjordal
H15-16	5	Anders Emilsson
H17-18	10	Andreas Stenstad
	12	Steinar Tofte Haugen
H21	34	Lars Granum
H45	7	Carl Erik Wasberg
H55	6	Harald Aasheim
	7	Erling Skjelbek
	10	Ove Kristofersen
H60	9	Georg Kapperud
H65	1	Roar Bjordal
H70	9	Ronald Inglingstad

Sprint

D15-16	9	Una Bratlie
	11	Hedvig Åstebøl
H13-14	15	Lars Harald Aasheim
	21	Endre Wigaard
H15-16	11	Anders Emilsson
H21	22	Lars Granum

Stafett

D13-	9
16	15
H13-	34
16	
H17	

10.6 Veteranmesterskapet

Langdistanse

H45	7	Lars Granum
H50	34	Roger Mostue
	39	Petter Fure
H55	13	Lars Klyve
H60	1	Kjell Winther
	56	Georg Kapperud
H65	13	Roar Bjordal
	45	Per-Erik Winther
D40	9	Anne Karin Thorstensen

D65	23	Inger-Lise Bjordal
Mellomdistanse		
H45	5	Lars Granum
H50	24	Roger Mostue
	35	Petter Fure
H55	15	Lars Klyve
	33	Ove Kristofersen
H60	52	Georg Kapperud
H65	13	Tore Langaard
	14	Roar Bjordal
D40	5	Anne Karin Thorstensen
D50	13	Trude Klyve
D65	25	Inger-Lise Bjordal

10.7 Norges Cup, Craft Cup

D 19-20	34	Åshild Kapperud
	42	Karoline Anisdal

10.8 Trimtex Cup

D15-16	9	Hedvig Åstebøl
	10	Una Bratlie
	16	Astrid Hult
	31	Julie Bergh
	43	Agnete Anisdal
H13-14	22	Lars Harald Aasheim
	26	Endre Wigaard
H15-16	13	Anders Emilsson

10.9 Klubbmestere

Sprint		
Damer		Hedvig Åstebøl
Herrer		Lars Granum
Normaldistanse		
D10-12		Eline Lund Westgaard
D 15-16		Hedvig Åstebøl
D 21		Mari Ourum
D 40		Kristin Lund
D 50		Anne Edstrøm
D 60		Inger Skaug
H 10-12		Martin Onstad
H 13-14		Lars Harald Aasheim
H 15-16		Anders Emilsson
H 17-20		Steiner Tofte Haugen
H 21		Bent Erik Skaug
H 40		Espen Bergh
H 50		Kjell Winther
H 60		Roar Bjordal

H 70

Ronald Inglingstad

Natt

Nybegynner

Trimklasse

D-kort løype

H-kort løype

H-lang løype

William Skaug

Lars Harald Aasheim

Una Bratlie

-

Lars Granum

Langløp

Kort løype

Mellom løype menn

Mellom løype Kvinner

Lang løype

Are Wigaard

Magnus Zachariasen

-

Hedvig Åstebøl

Kjell Winter

11. KARTARBEID

11.1 Utført kartarbeid i 2009

Spinnern (2009) ble trykket våren 2009 og brukt til NOM-testløp/15-stafetten/Knut Valstads Minneløp. Kartet ble trykket i både 1:10 000 og 1:15 000. Haraløkka (2009) ble trykket og brukt til NOM-testløp/TRIMTEC-cup sprint.

Kart	Konstruksjon	Synfaring	Rentegning	Trykking
Spinnern 2009 1:10				5000
Spinnern 2009 1:15				1200
Haraløkka				1200
Slettfjell 2001				4140
Haukåsen 2005				4140

11.2 Kartbeholdning pr. 31. 12 2009

Kart nr. og kartnavn	Utgitt	Beholdning 2008	Trykt 2009	Beholdning 2009	Forbruk 2009
24 Ulsrudvann	1994	800		800	0
25 Lutvann	1995	555		287	268
28 Skullerudåsen*	2002	739		609	130
30 Østensjøvannet	1989	1 235		1 235	0
38 Spinnern (1:15 000)	1993	504		504	0
38 Spinnern 1999	1999	2 155		600	1 555
39 Manglerud	1995	1 374		1 200	174
43 Durud-Rausjø	1997	325		325	0
Fredag	1998	3 320		3 320	0
27 Slettfjell	2001	1 147	4 140	4 117	1 170
Grønli	2004	1 480		1 429	51
32 Puttåsen	2004	1 760		172	1 588
33 Haukåsen	2005	545	4 140	3 178	1 507
24 Ulsrudvann	2006	1 250		843	407
Lutvann	2007	2 265		1 441	824
Sølbergvann	2007	820		696	124
Skullerudåsen	2008	1 685		1 037	648
Spinnern 1:10 000	2009		5 000	3 217	1 783
Spinnern 1:15 000	2009		1 200	609	591
Haraløkka	2009		1 200	10	1 190
Beholdning/Forbruk 2009		21 959	15 680	25 629	12 010

11.3 Kartforbruk de siste 5 årene

	Beholdning ved inngangen til året	Trykt i løpet av året	Forbruk i løpet av året	Beholdning ved utgangen av året
Kartforbruk 2009	21 959	15 680	12 010	25 629
Kartforbruk 2008*	25 127	8 100	11 548	21 679
Kartforbruk 2007	24 590	12 200	11 663	25 127
Kartforbruk 2006	27 295	9 000	11 705	24 590
Kartforbruk 2005	19 705	20 530	12 940	27 95

- Beholdning ved utgang 2008 stemmer ikke med beholdning ved inngang til 2009 fordi 1000 Slettfjellkart lå hos Vidar Benjaminsen og fordi vi har avskrevet en del gamle kart.

11.4 Forbruk av kart i 2009

Vi har brukt ca 12 000 kart i 2009 noe som er litt flere enn året før. Det er blitt trykket 15 680 kart hvilket er 7 500 flere kart enn i fjor. Dette henger sammen med løpene våre som hadde flere deltakere i år samt at det er trykket over 8 000 kart til Ola Dilt.

- 7 200 kart er brukt til Ola Dilt (6 kart, 1 200 av hvert)
- Anslagsvis 3 000 kart av Spinnern og Haraløkka, trykt 2009, er brukt i forbindelse med 15-Stafetten/KVM/Testløp.
- Ca. 1 100 kart er solgt utenfor klubben, brukt på treningsløp eller klubbmesterskap osv.
- Avskrevet ca 700 gamle kart

11.5 Offentlig støtte

Vi fikk 15 000 kroner i kommunal støtte til Spinnern. Søknad om spillemidler for Skullerudåsen og Spinnern ble avslått pga manglende forhåndsgodkjenning. Dette er nå ordnet og nye søknader er sendt.

11.6 Kartaktivitet

NOF avholdt intet kartmøte i 2009. Spinnern ble nominert til årets kart, men vant ikke. Alle 3 nominerte kart fikk imidlertid diplom.

12.0 DRAKTBEHOLDNING

- 12.1 I 2009 er det kjøpt inn 50 stk. Extreme o-trøyer slik at vi har et lager av Trainer Extreme jakke og bukse, Extreme o-trøyer lang og kort arm, Extreme o-bukser samt løpsbluse og bukse "gammel" modell.
- 12.2 O-gruppa har nå et lager av løpstøy/overtreksdrakter til en verdi av 97.624,-

13.0 DIVERSE

- 13.1 Styret har utarbeidet en strategi for perioden 2009 – 2018.
- 13.2 Det er laget rutine for oppfølging av politiattester.
- 13.3 Det er inngått leieavtale med Kollektivtransport AS om leie av lokaler på T-banestasjonen på Ulsrud. Leien er kr 1.000,- pr mnd ekskl strøm og m.v.a. Det har vært ryddet på o-kontoret i løpet av 2009. Planen videre er lage mer hensiktsmessige hyller og benker.