



SAKSDOKUMENTER TIL KRETSTINGET 2009 AKERSHUS OG OSLO O-KRETS

TIRSDAG 9. FEBRUAR 2010 KL 1800
IDRETTENS HUS, Ekeberg





Oslo, 27.11.09

TIL LAGENE
v/leder

INNKALLING TIL KRETSTING 2009 I AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS

Det innkalles herved til kretsting **TIRSDAG 9. FEBRUAR 2010**
KL. 18.00 PÅ IDRETTENS HUS, EKEBERG, Oslo (rom 331)

Antatt tidsskjema:

18.00 - 21.30 kretsting

19.30 - 20.00 kaffepause

Lag med medlemstall t.o.m. 50 kan møte med 1 representant.

Lag med medlemstall f.o.m. 51 t.o.m. 100 kan møte med 2 representanter.

Lag med medlemstall f.o.m. 101 kan møte med 3 representanter.

Som medlemstall vil kretsen benytte sist oppdaterte tall fra NIFS idrettsregistrering.

Forslag til saker fra lagene som ønskes behandlet på tinget må være kretskontoret i hende senest tirsdag 26. januar 2010.

Fullstendig sakliste med dokumenter, i henhold til loven, vil bli utsendt 8 dager før kretstinget til leder i laget.

Vedlagte fullmaktskjema sendes innen **tirsdag 2. februar 2010** til:

Akershus og Oslo Orienteringskrets, 0840 Oslo eller på fax. 21 02 95 11 eller som e-post til akershus.oslo@orientering.no.

Vennlig hilsen
Akershus og Oslo Orienteringskrets

Knut E. Helland (s)
Kretsleder

SAKSLISTE

- SAK 1. ÅPNING**
GODKJENNING AV FULLMAKTER
- SAK 2. GODKJENNE SAKLISTEN**
- SAK 3. VALG AV DIRIGENT, SEKRETÆR OG REPRESENTANTER TIL Å**
UNDERSKRIVE PROTOKOLLEN
- SAK 4. ÅRSBERETNING 2009**
./. Beretningen følger vedlagt
- SAK 5. REGNSKAP 2009**
./. Regnskap følger vedlagt.
- SAK 6. INNKOMNE FORSLAG**
./. - Forslag fra kretsstyret:
 A. Bruk av AOOKs bankbeholdning
 B. Rulleringsplan for o-trollsamling 2010-2013
 - Forslag fra Oppsal IF
 C. Offentlige midler og kartproduksjon
- SAK 7. KRETSMESTERSKAP 2010**
./. Forslag til KM program følger vedlagt.
- SAK 8. ÅRSPLAN 2010**
./. Forslag til årsplan følger vedlagt
- SAK 9. LAGSKONTINGENT 2010**
./. Kretsstyrets forslag følger vedlagt
- SAK 10. BUDSJETT 2010**
./. Forslag til budsjett følger vedlagt
- SAK 11. VALG**
- Valg av tillitsvalgte jf. loven. Valgkomiteèn legger fram forslag på tinget

AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS

STYRETS BERETNING 2010

Akershus og Oslo Orienteringskrets omfatter 59 medlemsklubber ifølge idrettsregistreringen 2008. Totalt er det registrert 4012 medlemmer i NIFs idrettsregistrering.

1. TILLITSVALGTE I KRETSEN

Perioden 10.02.2009 – 09.02.2010 har hatt disse tillitsvalgte:

Styret

| | | |
|------------|-----------------|-------------|
| Leder: | Knut E. Helland | Østmarka OK |
| Nestleder: | Kjell Blomseth | Ås IL |
| Anlegg: | Bjørn Ødegaard | Stabæk IF |
| Rekrutt: | | |
| TEK: | Berit Danielsen | IL Tyrving |
| TUR: | Kjell Blomseth | Ås IL |

Anleggsrådet

| | | |
|--------|----------------|--------------------|
| Leder: | Bjørn Ødegaard | Stabæk IF |
| | Tor Valstad | Oppsal IF |
| | Dag Amundsen | Kolbotn & Skimt OL |

Rekrutteringsrådet

| | | |
|--------------------|-----------------|----------------------|
| Bjørn Sandelien | Heming/Njård OL | (leder f.o.m. juni)) |
| Anne Madslie | Nydalens SK | |
| Anne Marie Åstebøl | Oppsal IF | |
| Tove Strand | Måren OK | |

Teknisk råd

| | | |
|--------|-------------------|------------|
| Leder: | Berit Danielsen | IL Tyrving |
| | Jan Arild Johnsen | Fossum IF |
| | Petter Fure | Oppsal IF |

Trenings- og uttaksrådet

| | | |
|--------|--------------------|---------------|
| Leder: | Kjell Blomseth | Ås IL |
| | Bente Landmark | Fossum IF |
| | Henning Spjelkavik | IL Tyrving |
| | Alf Pettersen | IL Tyrving |
| | Olav Bakken | Lillomarka OL |

| | | |
|------------------|---------------------|-------------|
| Revisorer | Knut Krosby | Skimt |
| | Per Eric Ståhlbrand | Kjelsås IL |
| Varamedlem | Inger Wangensteen | Østmarka OK |
| | Liv Buseth | Frogner IL |

Valgkomite

| | | |
|--------|-------------|-----------|
| Leder: | Lars Klyve | Oppsal IF |
| | Arve Opheim | Måren OK |

2. ADMINISTRATIVT

Fagkonsulent

Reidunn Hallan har hatt fast 50% stilling som fagkonsulent med Norsk Orientering som arbeidsgiver. Reidunn har hatt det daglige ansvaret for oppfølging av administrative- og idrettslige saker ved kretskontoret. Innenfor ansvarsområdet har også ligget informasjonsvirksomheten inklusive oppdatering av kretsens hjemmeside.

Kretskontoret

Kretsen holder til i Norsk Orienterings lokaler på Ullevål stadion og i kontorfellesskap med forbundet. Større møter i kretsregi har vært lagt til Idrettens hus på Ekeberg i Oslo.

3. REPRESENTASJON

Møter

| | | |
|------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 6. juni | Idrettskretsting, Oslo IK | Per Eric Ståhlbrand |
| 6. juni | Idrettskretsting, Akershus IK | Knut E. Helland, Berit Danielsen |
| 14. nov | Kretsledermøte | Knut E. Helland |
| 15-16. nov | Orienteringsgalla Stjørdal | Knut E. Helland, Kjell Blomseth |

4. KRETSSTYRETS VIRKSOMHET

Det er avholdt 6 styremøter og protokollert 50 saker i 2009. Følgende oppgaver har hatt størst oppmerksomhet i styret i perioden:

- Prosjekter i kretsen
- Terminliste 2010
- Lagledermøte september 2009
- Kretsting
- Unionsmatchen 2009 – AOOK var arrangør

Informasjon

Informasjon ut til lagene er i alt vesentlig blitt gitt ved bruk av e-post og henvisning til vår egen nettside. Hjemmesiden blir kontinuerlig oppdatert slik at nødvendig informasjon kan finnes der.

Kursvirksomhet

Det har ikke vært avholdt kurs i 2009.

Lagledermøte

Det ble holdt et lagledermøte i Akershus og Oslo orienteringskrets onsdag 23. september kl 18.00 på Idrettens hus Ekeberg. Følgende saker var på dagsorden:

- Terminlista 2010
- Neste års samlinger
- Status og planer i utvalgene
- Status prosjekter
- Prosjekter neste år
- Saker til NOFs kretsledermøte
- Innspill fra klubbene

Status prosjekter

Unionsmatchen

Unionsmatchen er et arrangement for ungdom 13-16 år i tre norske og fire svenske kretser: Akershus og Oslo, Østfold, Buskerud, Bohuslän-Dal, Göteborg, Halland/Skåne og Västergötland. 28 løpere fra hver krets i klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16. I 2009 var Akershus og Oslo o-krets arrangør OK Øst og Fet OL var tekniske arrangører, og arrangementet ble lagt til Setskog skole 13. – 14. juni.

Det var individuelt lørdag og stafett søndag. Det ble et veldig godt gjennomført arrangement og det var mange gode tilbakemeldinger. OK Øst og Fet OL satt igjen med et bra overskudd. AOOK vant!!

Nytt av året var:

- Kretsen gikk til innkjøp av et webkamera som viste arrangementet live på internett.
- Kretsen engasjerte Siri og Mariann Ulvestad til å lage hjemmeside for arrangementet: www.unionsmatchen.com. Neste års arrangør vil bruke samme side.

Kveldsorienteringen

Dette er et prosjekt i samarbeid med bedriftsorienteringskretsene (ABIK og OBIK), de ulike orienteringskarusellene i orienteringskretsen (AB-karusellen, Nordmarkskarusellen, Nord-Østkarusellen) og andre karuselltilbud i området (Veritas, GeoForm, OSI). Kveldsorienteringen eies av overnevnte samarbeid i fellesskap. For 2010, er det positive samtaler for å inkludere også Follokarusellen i samarbeidet.

Det er for tidlig å si noe om resultatene fra samarbeidet. Samarbeidet bør gå over flere år for å se resultater (som økt deltakelse, enklere og bedre arrangement osv). Men i 2009, ble følgende utført:

- etablert www.kveldsorientering.no som også ble benyttet for felles nattcup (Vinter-TioMila) og øvrige nattløpsserier i kretsen.
- gjennomført opplæring i bruk av OCAD. Utviklet bruksanvisning.

I 2010, bør det satses på økt markedsføring mot bedrifter (kanskje i sammenheng med turorientering?) og fortsatt opplæring knyttet til arrangement og løypelegging. Det vil bli gjennomført en samling med de samarbeidende partene vinteren 2010 i forhold til terminliste og oppgaver 2010 samt hvordan samarbeidet bør videreutvikles.

Turorientering 2010

Se RURs årsberetning.

O-troll 2009

Se RURs årsberetning.

Trimtexcup 2010

Cupen har fremdeles godt fotfeste. Årets utgave fulgte pent opp tidligere suksessfylte cup'er, se TUR's beretning. 2010-utgaven planlegges med mange konkurranser (tilsvarende 2009). Detaljplanleggingen vil foretas når medlem med spesielt ansvar for Trimtex cup er på plass i TUR.

Trenerprosjekt 2009

Kretsen ansatte i april Kristian Ruud med ansvar for å være omkostningsfri treningsveileder for interesserte juniorløpere. Det meldte seg 7 løpere fra 5 forskjellige klubber. En av løperne trakk seg umiddelbart. Responsen var dermed totalt sett ikke helt som ønsket, men tilbudet antas å ha vært godt til de som benyttet seg av det. Kretsen ønsker derfor å opprettholde tilbudet i 2010. Kristian ønsker bare å fortsette med et mindre antall løpere – de løpere som måtte ønske det.. TUR har derfor inngått avtale med ny trener, Carl Waaler Kaas. (Han er plukket ut etter direkte henvendelse. Fjorårets annonsering etter trener gav ingen respons.)

Internett

Dette prosjektet gjelder modernisering av kretsens nettsider. Styret har drøftet hva vi benytter nettsidene til – og de fungerer i dag som rene informasjonssider. Vi har heller ikke behov for egne «lukkede» sider for styret da vi mener at alt innhold bør være tilgjengelige for klubbene i kretsen.

Styret mener at kretsens nettsider også for fremtiden bør være rene informasjonssider og at vi ikke skal konkurrere med klubbens nettsider, Norsk Orienterings hovedside eller andre orienteringssider (som OPN.no, World of O osv) når det gjelder nyheter, bruk av sosiale medier og debatt. Isteden bør vi støtte opp om disse.

Styret ser derfor ikke noe grunn til å endre kretsens nettsider.

Imidlertid skal Norsk Orientering legge om til ny teknologi og skal i løpet av 2010 lansere nye internettsider med ny profil. AOOK er som de øvrige kretsene i Norge invitert til å benytte denne teknologien. Selv om vi ser fordeler med felles profilering og muligheter for enklere integrasjon mellom nettsidene for Norsk Orientering og AOOK, har vi foreløpig takket nei til tilbudet i påvente av informasjon om hva dette vil koste kretsen – en kostnad som ikke bør være vesentlig høyere enn dagens driftskostnader.

Felles terminliste løp og samlinger. Etablere rutiner.

Det er etablert rutiner.

Skolesprinten

Se RURs årsberetning.

5. REKRUTTERINGSRÅDET

Rekrutterings- og Utdanningsrådet (RUR) har i 2009 hatt følgende sammensetning:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Bjørn Sandelien (leder fra juni) | Heming/Njård OL |
| Anne Madslie | Nydalens SK |
| Tove Strand | Måren OK |
| Anne Marie Åstebøl | Oppsal IF |

Rådsmøter

Det har vært avholdt 3 møter i rådet. Ett av disse var et temamøte om turorientering der NOFs konsulent Bergljot Aaserud var invitert.

Orientering i skolen

- **Skolesprinten.** 9 klubber har arrangert Skolesprinten for 41 skoler som har deltatt med til sammen 3338 elever. Det har siden i fjor vært en nedgang på 15,5% i antall elever.
- **Skoleidrettsdagen på Ekeberg 13. mai.** Oslo Idrettskrets inviterer hvert år noen skoler til å delta på en idrettsdag for 5. klassinger. O-kretsen hadde lagt en enkel o-løype. 9 Oslo-skoler deltok med 197 elever.

O-troll samling

Videreutvikling av o-trollsamlingen har vært definert som et prosjekt kalt "Topp o-troll leir 2009". Rådet har utarbeidet styrende mål for prosjektet og gitt en del føringer for årets del-samlinger. Ved tildelingen av prosjektmidler til klubbene er føringene blitt tillagt vekt.

O-troll samlingen 12. – 13. september ble arrangert i tre regioner. O-trollsamlingen er for unge o-løpere i alderen 9 - 12 år som vil oppleve en spennende orienteringsdag og orienteringsnatt. Disse klubber var ansvarlig for årets del-samlinger: Nydalens SK, Fossum IF, Ås-UMB Orientering. Deltagelsen på de tre arrangementene var hhv 55, 31 og 22 barn - til sammen 108 barn. Stortingsvalget 13.-14 september medførte problem med å få tilstrekkelig overnattingskapasitet på skoler for Region midt/øst. Her ble nedre aldersgrense derfor satt til 10 år. Både her i og Region vest ble samlingen noe avkortet på grunn av at leiren var lagt til samme dag som Nydalten. Deltagerne reiste fra samlingene til Rekruttenes orienteringsdag som også i år ble arrangert i Frognerparken.

I en evaluering av årets arrangement ble alle samlingene vurdert som veldig bra. Om nedre alders grense skal være 9 år er det delte oppfatninger om. Noen klubber mener at en slik aldersgrense er bra, men at den betinger at det er flere ledere på samlingen.

Rådet har satt opp en ny rulleringsplan for arrangementet av o-trolleire for perioden 2010-13 og foreslåtte arrangører for 2010 er spesielt kontaktet. Den nye rulleringsplanen er lagt fram som et eget forslag til årsmøtet (se Sak 6).

Turorientering

Oversikt over hvilke klubber som arrangerer tur-o ble oppdatert og lagt ut på hjemmesidene. Det var 32 forskjellige tur-o- opplegg rundt om i Akershus og Oslo. Flere av kretsens klubber kunne tilby egne opplegg for barne-tur-o. Statistikk over turorientering i Akershus og Oslo er vist i egen tabell.

Rådet har definert Turorientering 2010 som et eget prosjekt for å følge opp NOFs handlingsprogram for 2008-2010, som har mål om 40.000 turo-deltagere ved utgangen av perioden. Som inspirasjon for planlegging av attraktive opplegg for 2010 arrangerte rådet et eget seminar om turorientering for klubbene i kretsen. Turo-konsulent Bergljot Aaserud fra NOF ga en oversikt over deltagerstatus. Andre innledere var Per Christian Schanche fra Asker SK og Eivind Drag fra Kongsberg OL som fortalte om hva de har fått til. Kongsberg har arbeidet svært aktivt overfor bedrifter, som betaler for tur-o konvolutter for de ansatte som vil delta. Dette har doblet salget av turo-konvolutter. Seminaret var meget godt besøkt (22 deltagere). NOF har lagt et særtrykk av de 12 sidene i Veivalg nr 2, 2009 om turorientering, som ble delt ut på seminaret. Det ble også en ny NOF brosjyre om turorientering rettet mot bedrifter og andre virksomheter.

Rådet har også kontaktet alle klubber i kretsen og bedt om innspill på hvordan markedsføringen av turorientering kan gjøres bedre. Bare et fåtall klubber ga tilbakemelding. Rådet velger å tolke dette som at vi har et forbedringspotensial.

Rådet har bidratt med innspill til NOF om hvordan forbundets nettsider om turorientering kan forbedres. Vi tror det er et poeng at stoffet enda tydeligere organiseres i forhold til de to hovedbrukergruppene turo-arrangører og turo-deltagere. Et kartgrensesnitt hadde vært ønskelig for å finne relevante turo-opplegg for områder rundt om i landet. Markedsføringstiltak bør være et eget menyvalg. Dette var noen av våre innspill, som ble tatt godt i mot av NOF, som står foran en omlegning av sine nettsider.

Kretsen har utarbeidet et eget nettsted <http://turorientering.ning.com> og oppfordret kretsens klubber til å legge inn sine erfaringer med ulike turorienteringsopplegg.

FINN FRAM dagen

Bare tre klubber har arrangert FINN FRAM dag. Rådet mener det er behov for å evaluere opplegget for arrangementet. Arrangementet må ses i sammenheng med et ønsket bidrag fra klubbene til avvikling av orienteringsaktivitetene på FRIFOs årlige friluftsdag på Sognsvann første uke i september.

Karuseller som rekrutteringsarena

Karusellene har løyper for yngre løpere/rekrutter. Det er likevel slik at antall deltagere i denne kategori er relativt få. Rådet mener at en premie basert på god deltagelse gjennom sesongens karuselløp kan være en ide. Arrangørklubbene for de respektive karuseller bør vurdere dette.

Integrering av funksjonshemmede

Østmarka OK/Nero il har arrangert Oslo- Akerhus-karusell med syv arrangement og god deltagelse. De samarbeidende klubbene Fet o-lag, Oppsal il, Tyrving/Lierbygda il Nero il, Skogkarenes Klubb Romerike og Østmarka ok har stått for arrangementene. I alt har 17 deltagere klart premien for minst fire starter og får det tradisjonelle fatet.

O-festivalen fra Fossum, Fet o-lag, Oppsal il, Østmarka/Nero il og Skogkarenes klubb Romerike har arrangert nasjonale løp.

Jan Erik Haug, Østmarka ok var med i Europamesterskapet og Verdensmesterskapet i para-lympic klassen samt i den Nordiske landskampen. Her ble han nr.13 og nest beste norske deltager.

I NM pre-o ble Alf Stefferud, Østmarka ok nr. 7, Jan Erik Haug, Østmarka ok nr. 10 og Kjell Ingvaldsen nr.13. Noe svakere plasseringer enn sist år.

Jan Erik Haug er utvalgsmedlem i NOF s pre-o utvalg.

6. TRENINGS- OG UTTAKSRÅDET

Trenings- og uttaksrådet :

| | |
|-----------------------|---------------|
| Kjell Blomseth, leder | Ås IL |
| Bente Landmark | Fossum IF |
| Henning Spjelkavik | IL Tyrving |
| Olav Bakken | Lillomarka OL |
| Alf Pettersen | IL Tyrving |

Målsetting

Målsettingen for TUR er å hjelpe klubbene til å stimulere ungdoms- og juniorløpere til å fortsette med orientering. Vi mener dette best nås ved å tilby samlinger og treninger der løpere kan treffe og bli bedre kjent med jevnaldrede. Faglig kvalitet på samlingene er viktig. For de yngste bør det arrangeres tiltak som gir anledning til å bli kjent på tvers av klubbene.

Møter

Rådet har – i tillegg til en del e-postutveksling – vært samlet slik:

- møte i februar.
- møte i mars sammen med resten av styret/rådene.
- møte i mai sammen med TEK.
- møte i oktober.

Åpne kretssamlinger og aktuelle arrangementer 13-16 år og junior

Følgende samlinger har vært gjennomført:

| 13-16/jr | Dato | Sted | Teknisk arr. | Antall |
|----------|---------------|-----------------------------------|-----------------|------------------------|
| 13-16 | 27-29/3 | Hvaler – Sauevika leirsted | Lillomarka OL | 29 jenter og 42 gutter |
| Junior | 09.mai | Oslo, NOM-uttak likt. | Bækkelaget Spkl | 7 jenter og 11 gutter |
| 13-16 | 20.06 – 21.06 | Konnerud, Hovedløp-relevant. | Asker SK | 36 jenter og 43 gutter |
| Junior | 02.08 – 05.08 | Odda, NM-relevant. | Ås IL | 3 jenter og 9 gutter |
| Junior | 04.05.2009 | Lygna, NM-relevant. | Raumar OL | Avlyst, lav interesse |
| 13-16 | 12.09 | Oslo, Trimtex-cup-avslutning | Nydalens SK | 23 jenter og 41 gutter |
| Junior | 07.11 – 08.11 | Østlandsområdet. Intensiv samling | Oppsal IF | Ikke arrangert |

Kretstrener

Kretsen ansatte i april Kristian Ruud med ansvar for å være omkostningsfri treningsveileder for interesserte juniorløpere. Det meldte seg 7 løpere fra 5 forskjellige klubber. En av løperne trakk seg umiddelbart. Responsen var dermed totalt sett ikke helt som ønsket, men antas å ha vært et godt tilbud til de som benyttet seg av det. En evaluering ble foretatt ved utløpet av kontrakten i oktober, og det ble konkludert med at trenertilbud bør opprettholdes.

Åpne treninger

Som en del av engasjementet av Kristian Ruud fikk han også ansvar for å koordinere åpne treningstilbud. Dette er o-tekniske treningsøkter som henger ute over en periode. Målsettingen har vært å avlaste trenerressursene, og samtidig gi et tilbud til individuelle utøvere. Interesserte løpere/klubber kan laste ned kart/opplegg. Det er opp til klubbene om de vil ta seg betalt for bruk av kart. Erfaringen fra 2009 er at klubbene finner det forsvarlig å tilby dette omkostningsfritt for brukerne. Klubbene var noe trege med å tilby opplegg, men ideen er god og vil følges opp i 2010.

Trimtex-cup

9 løp utgjorde årets ungdomssatsing – Trimtex-cup i ungdomsklassene D13-14,D15-16, H13-14 og H15-16. Fem av de åtte første løpene pluss finalen telte i sammendraget. Trimtex-cup har fremdeles en høy stjerne. Det er viktig for ungdomsløperne å hevde seg, eller å score poeng, i cupen.

Alf Pettersen hadde hovedansvaret fra kretsens side overfor arrangørene. Løpene i 2009 var disse:

| Dato | Arrangør | Program |
|-------|------------------|---|
| 10.05 | Kolbotn&Skimt OL | Langdistanse |
| 21.05 | Oppsal IF | Sprint |
| 07.06 | Måren OK | Ultralang, fellesstart, gafling |
| 16.08 | Ullensaker OL | Mellomdistanse |
| 22.08 | Asker SK/Røyken | Langdistanse |
| 26.08 | Ås IL | Sprint |
| 06.09 | Bækkelagets SK | Mellomdistanse |
| 12.09 | Nydalens SK | Mellom dag, prolog + mellom natt, jaktstart |
| 13.09 | Heming/Njård | Langdistanse (parkterreng), fellestart, gafling |

Hovedløpsprosjektet

Bente Landmark har igjen vært kretsens engasjerte inspirator, ivrige innpisker og kyndige koordinator for å få flest mulig løpere med på Hovedløp og O-landsleir. Som sedvanlig var vi største krets med våre 110 deltakere i Hovedløpet (43 jenter og 67 gutter) og 104 deltakere i leiren (41 jenter og 63 gutter). Konnerud IL var arrangør. Et flott arrangement både når det gjaldt konkurranser og o-landsleir. Sprint i Drammen sentrum og langdistanse på Konnerud. Innkvarteringen av kretsens løpere fungerte bra til tross for altfor liten plass. En takk til sporty deltakere! Den fryktede svineinfluensaen holdt seg heldigvis unna under o-landsleiren. Bra med nok ledere fra kretsen etter litt ekstra innpisking hos storklubbene. Kretsen tok hele 16 medaljer av 36 mulige. Medaljevinnerne kom fra Fossum, Tyrving, Raumar, Lillomarka, Kolbotn & Skimt, Ås-UMB Orientering og Bækkelaget. Det jobbes med andre ord godt i mange klubber!

Unionsmatchen

Unionsmatchen ble arrangert i Setskog 14. – 16. juni. Deltakende kretsene var som vanlig AOOK, Buskerud, Østfold, Västergötland, Halland-Skåne, Göteborg og Bohuslän-Dahl – alle de fire siste fra Sverige. AOOK vant nok en gang. Vi sørget for opprettelse av egen internettside for konkurransen: www.unionsmatchen.com.

Uttakingskomite var Bente Landmark, Olav Bakken og Alf Pettersen. Uttaket fulgte tidligere års rutine. (2 av 3 løp teller. Tiden som tilsvare snittet av de tre beste løperne gir 1000 poeng. 60% dårligere tid enn snitttiden gir 0 poeng. Lite bruk av skjønn.)

Ungdomsstafetten før O-ringen

Som "oppvarming" til O-ringen arrangeres en ungdomsstafett i sprint dagen før 5-dagars braker løs. I år klarte vi bare å stille med ett fullt lag. Koordineringen fra kretsens side kunne vært bedre.

Uttakingskomite var Bente Landmark, Olav Bakken og Alf Pettersen. Uttak ble gjort blant de som var påmeldt til O-ringen og hovedsakelig på basis av stillingen i Trimtex-cup.

Idrettslige prestasjoner

Medaljeplasseringer i mesterskap: se egen resultatdel.

Ski-o-sesongen 2008/2009

Elitegruppe (kretsens løpere på laget)

Eivind Tonna Lillomarka OL

A-gruppe (kretsens løpere på laget)

Ove Sætra Asker SK
Anne Kamstrup Hovind Raumar OL
Marianne Mellby Larsen Asker SK
Kari Svingheim Lillomarka OL

Juniorgruppe (kretsens løpere på laget)

Rasmus Korvald Skåre Nydalens SK
Vetle Ruud Bråten Raumar OL

Hospitantgruppe (kretsens løpere på laget)

Jonas Juveli Lillomarka OL
Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL

NOF's grupper orientering 2009

Senior elitegruppe (fra AOOK):

Ingunn H. Weltzien IL Tyrving
Audun H. Weltzien IL Tyrving

Utviklingsgruppe (fra AOOK)

Silje Ekroll Jahren Raumar OL
Siri Ulvestad Heming/Njård OL
Hans Trøan Nydalens SK
Anders Tiltnes Södertälje/IL Tyrving

Juniorgruppe (fra AOOK)

Linn Hokholt Kolbotn & Skimt OL
Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL
Torgeir Nørbech IL Tyrving

7. TEKNISK RÅD

TEK har i år 2009 hatt følgende sammensetning

Berit Danielsen IL Tyrving (leder)
Petter Fure Oppsal IF
Jan Arild Johnsen Fossum IF

Terminliste/arrangement

Sesongen 2009 har stort sett blitt avvirket som planlagt. Natt-KM Natt ble utsatt fra vår til høst pga snø og ble innlagt i Ringerike OLs nattløp 24.9.

I forbindelse med terminliste for 2010 fikk vi flere løpssøknader inn etter søknadsfristen, og det kompliserte oppsett av endelig terminliste noe. TEK er likevel fornøyd med samarbeidsviljen til klubbene i forbindelse med å få til terminlisten for 2010. TEK opplever at 2010 er litt bedre dekket med arrangementer enn i 2009.

Nasjonale løp/mesterskap

Oppsal IF arrangerte CraftCup 3 og 4, uttak NOM og 15-stafetten i 2009
O-Festivalalliansen arrangerte O-Festivalen med World Cup og WRE-status. 3 arrangementer.

Kretsløp

Det er arrangert 15 kretsløp i sesongen 2009.

Kveldsorienteringen

Kveldsorienteringen er et nytt samarbeid mellom bedriftsorienteringen og flere karuseller i Akershus og Oslo. Det har vært opp til fire løp i uken gjennom hele sesongen.

Kretsmesterskapene 2009

| | | |
|---------------|-------------------|-----------------|
| 22. august | KM langdistanse | Asker SK/Røyken |
| 23. august | KM stafett | Asker SK/Røyken |
| 26. august | KM sprint | Ås IL |
| 6. september | KM Mellomdistanse | Bækkelagets SK |
| 24. september | KM natt | Ringerike OL |

Kretsmesterskap for 2010 er tildelt flg. arrangører

| | | |
|--------------|-------------------|-------------------------------|
| 14. april | KM natt | Ås IL |
| 6. mai | KM sprint | |
| 21. august | KM langdistanse | Ås IL |
| 22. august | KM stafett | Østfold o-krets v/Halden SK |
| 4. september | KM mellomdistanse | Gjerdrum o-lag / Raumar o-lag |

Løpskontroll

Det ble i 2009 videreført at klubbene ble oppnevnt som ansvarlige kontrollører på løp. TEK har opplevd at dette har fungert greit i 2009, til tross for at TD-listen kom noe sent. Ordningen blir videreført for alle kretsløp i 2010.

Kurs/seminarer

Det er ikke arrangert noe kurs eller seminar i 2009. TEK vil prøve å arrangere kurskveld for arrangører og TD-er i løpet av februar 2010.

VDG

TEK har ikke formelt behandlet problemer rundt VDG spørsmål i 2009.

Ski-o

Det er ikke stor nok aktivitet i AOOK til at TEK involverer seg.

8. ANLEGGSRÅDET

Anleggsrådet har hatt følgende sammensetning i 2009/2010

| | |
|--|------------|
| Bjørn Ødegaard (leder) Kartkontroll og terrengfordeling | Stabæk IF |
| Tor Valstad Skolekartprosjektet. | Oppsal IF |
| Dag Amundsen Kartplan. | Kolbotn IL |

Møter.

Anleggsrådet har ikke hatt møter i perioden bare løpende kontakt på telefon og mail.

Kartaktivitet i lagene.

Det produseres fortsatt mye kart i kretsen og kvaliteten på disse er meget bra. Det ble godkjent 18 kart (13 i fjor) på til sammen 151,2 km². Dette er en dobling fra i fjor.

Det er bare tatt med kart som er anmeldt til kretsen. Alle skolegårdskart, instruksjonskart og turkart som ikke trenger godkjenningsmerke kommer i tillegg til disse kartene.

Rapport for godkjente kart for perioden 1.1.2008 – 31.12.2008

| GODKJMRK. | KLUBB | KARTNAVN | AREAL | MÅLEST. | EKV. | TYPE |
|-----------|------------------|-------------------|-------|----------|-------|----------|
| AOK0901A | OK MOSS | STORE BREVIK | 5,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0902A | SKIMT | GRANERUD | 12,50 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0903A | OPPSAL IL | SPINNERN | 10,80 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0904A | OPPSAL IL | HARALØKKA | 2,00 | 1: 5000 | 2,5 m | SPRINT |
| AOK0905A | NITTEDAL O-LAG | OVANNA | 10,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0906A | FOSSUM IF | BRUNKOLLEN | 16,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0907A | LILLOMARKA O-LAG | KRUTTHUSET | 7,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0908A | DRIV IL | VÅGLIA | 3,50 | 1: 10000 | 5,0 m | NÆRMILJØ |
| AOK0909A | OK MOSS | BREVIKTJERNET | 3,00 | 1: 5000 | 2,5 m | SPRINT |
| AOK0910A | OSI | GRØTTUM | 3,90 | 1: 7500 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0911A | ULLENSAKER OL | BØRGEN | 3,00 | 1: 10000 | 5,0 m | NÆRMILJØ |
| AOK0912A | ASKER SK | DIKEMARK-BLAFJELL | 13,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0913A | NYDALEN SKIKLUBB | SONGSVANN ØST | 5,00 | 1: 7500 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0914A | ØSTMARKA OK | GJELLERÅSEN | 9,50 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0915A | ASKER SK | HØGÅS | 12,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0916A | NYDALEN SKIKLUBB | MARISTUA | 5,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0917A | FOSSUM IF | SØRKEDALEN VEST | 20,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| AOK0918A | TYRVING IL | SOLLIHØGDA NORD | 10,00 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |

Totalt antall kart for perioden: 18. Totalt antall km² for perioden: 151,2 km²

Ikke godkjente kart i 2009

Det er fortsatt noen kart som ikke er godkjente av kretsen:

OK Øst. Damtjern. Tre kontrollører var ute på kartet før unionsmatchen. Kvaliteten på kartet er fortsatt så dårlig at det ikke kan godkjennes.

Nydalen SK. Idrettshøgskolen øst og vest. Fortsatt ikke synfart på nytt etter at kartet ble underkjent.

Anmeldte kartprosjekt:

Kretsen har mottatt 19 (25) kartanmeldelser på til sammen 125,0 km² siste år, noe som er en liten nedgang fra i fjor.

| KLUBB | KARTNAVN | AREAL | MÅLEST. | EKV. | TYPE |
|-------------|-------------------|----------------------|----------|-------|----------|
| ASKER SK | HØGÅS | 12,0 km ² | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| ASKER SK | DIKEMARK-BLAFJELL | 13,0 km ² | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| DRIV IL | VÅGLIA | 3,5 km ² | 1: 10000 | 5,0 m | NÆRMILJØ |
| EIDSVOLL OL | FINNKOLLEN | 5,5 km ² | 1:10000 | 5,0 m | KONK. |

| | | | | | |
|------------------|-----------------------|----------|----------|--------|----------|
| KOLBOTN IL | GRØNLIASEN | 6,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| LILLOMARKA O-LAG | FUGLELEIKEN | 7,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NITTEDAL O-LAG | GLITTRE-TØYEN | 3,0 km2 | 1: 5000 | 5,0 m | NÆRMILJØ |
| NITTEDAL O-LAG | LASKERUDASEN | 1,1 km2 | 1: 5000 | 5,0 m | NÆRMILJØ |
| NITTEDAL O-LAG | VARINGSKOLLEN SØR | 7,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NITTEDAL O-LAG | ENDEN | 4,7 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NITTEDAL O-LAG | ASKKROKEN | 15,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NYDALEN SKIKLUBB | IDRETTSHØGSKOLEN ØST | 7,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NYDALEN SKIKLUBB | NORDMARKA SYD | 99,0 km2 | 1:20000 | 5,0 m | TUR |
| NYDALEN SKIKLUBB | FRØNSVOLLEN | 4,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NYDALEN SKIKLUBB | MARISTUA | 5,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| NYDALEN SKIKLUBB | VAGGESTEIN | 6,0 km2 | 1:10000 | 5,0 m | KONK. |
| NYDALEN SKIKLUBB | SONGSVANN ØST | 5,0 km2 | 1: 7500 | 5,0 m | KONK. |
| NYDALEN SKIKLUBB | IDRETTSHØGSKOLEN VEST | 5,0 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| OK ØST | HEMNES-PEDERSMOEN | 4,0 km2 | 1:10000 | 5,0 m | KONK. |
| OPPSAL IL | HARALØKKA | 2,0 km2 | 1: 5000 | 2,5 m | SPRINT |
| SKIMT | GRANERUD | 12,5 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| ØSTMARKA OK | MYRDAMMEN | 2,7 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| ØSTMARKA OK | GJELLERÅSEN | 9,5 km2 | 1: 10000 | 5,0 m | KONK. |
| ÅS IL | NORDBY | 3,6 km2 | 1:10000 | 5,0 km | KONK. |

Totalt antall kart for perioden: 24. Totalt antall km² for perioden: 243,1 km²

Antall kart under arbeid

22 anmeldte kartprosjekter på til sammen 127 km² er for tiden til kontroll i anleggsrådet, det er en svak nedgang fra i fjor.

Print av kart til terminfestede løp

Det ble brukt ”print” av løpskart av følgende klubber: Lillomarka, OK Øst, Østmarka OK, Bekkelaget og Nydalen. Ingen av disse brukte autorisert produsenter. Østmarka OK brukte dette på Veteranmesterskapet som er et NA-løp og dette er ikke tillatt i følge konkurransereglene.

Anleggsrådet hjemmeside

Her ligger informasjon som kartledere trenger for utarbeidelse av orienteringskart. Alle skjema som brukes til kartfremstilling, retningslinjer for kartarbeide i kretsen, regler for spillemidler, veiledende priser på utarbeide av o-kart, fremgangsmåte ved utarbeidelse av kart, OCAD filer, kartnormene, avtaler, møtereferat og liste over en del profesjonelle kartkonstruktører.

Andre saker i perioden.

- Kartlegging av alle skolene i kretsen som har skolegårdskart eller instruksjonskart i nærheten. Det er registrert 375 skoler i Akershus og Oslo og vi har frem til nå funnet ut at 143 av disse er dekket med kart. Vi mangler opplysninger fra Eidsvoll, Enebakk, Frogn, Gjerdrum, Hurdal, Nes, Ski og Vestby kommuner.

Differensiert kartkontroll.

Det er ikke gitt ut kart med B godkjenning i år.

Hva er gjort i henhold til årsplanen.

- Kontrollen av kart fungerer bra.
- Det er ikke ferdigutarbeidet symbolforslag til skolegårdskart.
- Ikke fullført skoleregistreringen.

Oppsummering.

Kartkontroll og terrengfordeling er den største oppgaven for rådet. Det er en stor kartproduksjon i klubbene og kvaliteten på kartene er meget bra.

Skolekart registreringen har ikke blitt fullført.

9. STYRETS SLUTTKOMMENTAR TIL BERETNINGEN

Også i 2009, har vi hatt høy aktivitet med flotte resultater i Akershus og Oslo Orienteringskrets. Våre løpere har hevdet seg svært bra i alle norgesmesterskapene, både sommer som vinter. Se oversikt over medaljetakere senere i dette dokumentet.

Spesielt gledelig er det å se at så mange av våre yngre løpere hevder seg godt i de fleste klassene under Hovedløpet. Det betyr at det groor godt blant de yngre og at vi har løpere som vil kunne hevde seg godt også i årene fremover.

Kretsens løpere har også utmerket seg i internasjonale mesterskap med en individuell sølvmedalje i VM junior og gull i NOM junior.

I Gildesprinten deltok det 3338 elever. Dette er en nedgang fra tidligere år.

25 klubber i AOOK har arrangert turorientering i 2009. Mange av disse klubbene har også spesielt tilrettelagt barne-turorientering. Det ble solgt 8076 tur-o konvolutter. Dette er tilnærmet det samme som i 2008.

Kretsstyret i Akershus og Oslo orienteringskrets takker alle tillitsvalgte i lagene, komiteer og utvalg, for det arbeidet som er nedlagt på frivillig basis. For kretsstyret er det inspirerende å møte så mye engasjement i det positive miljøet som preger o-idretten. Uten denne innsatsen fra svært mange hadde det ikke vært mulig å oppnå de resultater vi har oppnådd i 2009. Kretsstyret vil også rette en takk til Reidunn Hallan for hennes engasjement og innsats i året som har gått. Hennes innsats er helt nødvendig for at en så stor krets som vår for å kunne koordinere arbeidet med alle klubbene.

Oslo, januar 2010

Knut E. Helland (s)

Bjørn Ødegaard (s)

Berit Danielsen (s)

Kjell Blomseth (s)

Bjørn Sandelien (s)

Idrettsregistreringen pr 31.12.2008

| | kvinner | | | | | menn | | | | | sum | | TOTALT |
|-----------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 0-5 | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26- | 0-5 | 6-12 | 13-19 | 20-25 | 26- | K | M | |
| Asker SK | 0 | 19 | 23 | 5 | 58 | 0 | 17 | 28 | 4 | 85 | 105 | 134 | 239 |
| Bækkelaget SK | 0 | 0 | 9 | 6 | 25 | 0 | 1 | 5 | 6 | 35 | 40 | 47 | 87 |
| Bærums Skiklub | 0 | 2 | 3 | 4 | 13 | 0 | 3 | 5 | 4 | 12 | 22 | 24 | 46 |
| Driv IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 | 1 | 2 | 18 | 4 | 25 | 29 |
| Drøbak-Frogn IL | 0 | 6 | 4 | 1 | 18 | 0 | 3 | 2 | 0 | 20 | 29 | 25 | 54 |
| Eidsvoll OL | 0 | 3 | 0 | 0 | 14 | 1 | 3 | 2 | 0 | 42 | 17 | 48 | 65 |
| Fet OL | 5 | 7 | 10 | 3 | 12 | 4 | 15 | 7 | 8 | 29 | 37 | 63 | 100 |
| Forward SPK | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Fossum IF | 1 | 36 | 34 | 6 | 55 | 0 | 52 | 38 | 6 | 80 | 132 | 176 | 308 |
| Frogner IL | 0 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 5 | 5 | 0 | 4 | 7 | 14 | 21 |
| GeoForm IL | 1 | 3 | 1 | 1 | 18 | 1 | 1 | 1 | 0 | 41 | 24 | 44 | 68 |
| Gjerdrum OL | 2 | 26 | 18 | 3 | 40 | 2 | 18 | 17 | 6 | 48 | 89 | 91 | 180 |
| Haslum IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 4 | 8 | 12 |
| Haugerud IF | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 9 | 9 |
| Hauketo IF | 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 7 | 5 | 10 | 15 |
| Heming, IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Heming/Njård OL | 0 | 27 | 10 | 5 | 30 | 0 | 22 | 12 | 2 | 37 | 72 | 73 | 145 |
| Hurdal OL | 0 | 2 | 2 | 1 | 7 | 0 | 2 | 3 | 1 | 8 | 12 | 14 | 26 |
| Hølen IK | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 4 | 5 |
| Høybråten og Stovner IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 2 | 7 | 9 |
| Kamp/Vestheim IF | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 7 | 7 |
| Kjelsås IL | 2 | 11 | 0 | 0 | 7 | 0 | 7 | 1 | 0 | 15 | 20 | 23 | 43 |
| Kolbotn & Skimt OL | 0 | 2 | 16 | 2 | 35 | 0 | 5 | 16 | 2 | 50 | 55 | 73 | 128 |
| Kolbotn IL | 0 | 2 | 8 | 3 | 24 | 0 | 0 | 4 | 2 | 36 | 37 | 42 | 79 |
| Koll, IL | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 12 | 16 |
| Krigsskolen IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Lillomarka OL | 5 | 33 | 32 | 11 | 44 | 3 | 42 | 39 | 5 | 65 | 125 | 154 | 279 |
| Lommedalens IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 3 | 4 |
| Lyn Ski | 0 | 5 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5 | 7 | 7 | 14 |
| Myrvoll IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Måren OK | 0 | 10 | 11 | 0 | 20 | 0 | 7 | 13 | 0 | 22 | 41 | 42 | 83 |
| Nedre Romerike HC IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 3 | 7 |
| Nes OL | 0 | 3 | 4 | 3 | 13 | 0 | 2 | 5 | 3 | 22 | 23 | 32 | 55 |
| Nesodden IF | 0 | 0 | 5 | 0 | 11 | 0 | 1 | 5 | 1 | 19 | 16 | 26 | 42 |
| Nittedal OL | 0 | 9 | 4 | 0 | 18 | 0 | 12 | 16 | 4 | 28 | 31 | 60 | 91 |
| Njård | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Nordstrand IF | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 2 | 6 | 8 |
| Nydalens SK | 5 | 41 | 15 | 6 | 99 | 8 | 49 | 31 | 14 | 147 | 166 | 249 | 415 |
| Oppsal IF Orientering | 0 | 9 | 11 | 2 | 21 | 0 | 21 | 16 | 4 | 32 | 43 | 73 | 116 |
| Oslo Politis IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 4 | 5 |
| Oslomarka IK | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 13 | 5 | 14 | 19 |
| Oslostudentenes IK | 0 | 0 | 0 | 3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 6 | 22 | 14 | 28 | 42 |
| Raumar OL | 0 | 15 | 26 | 7 | 42 | 0 | 16 | 40 | 6 | 60 | 90 | 122 | 212 |
| Romsås IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 15 | 14 | 29 |
| Sentrum OK | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5 | 5 | 6 | 11 |
| Siggerud IL | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4 | 0 | 0 | 1 | 3 | 5 | 8 |
| Skimt | 0 | 0 | 3 | 0 | 7 | 0 | 0 | 3 | 0 | 15 | 10 | 18 | 28 |
| Stabæk IF | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 | 9 | 8 | 17 |
| Sørbråten IL | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 3 | 2 | 3 | 4 | 6 | 12 | 18 |
| Sørkedalens IF | 3 | 8 | 3 | 2 | 9 | 2 | 7 | 3 | 2 | 8 | 25 | 22 | 47 |
| Tyrving, IL | 0 | 18 | 14 | 3 | 85 | 0 | 13 | 23 | 11 | 101 | 120 | 148 | 268 |
| Ullensaker OL | 0 | 6 | 7 | 8 | 15 | 0 | 1 | 13 | 1 | 27 | 36 | 42 | 78 |
| UMBI - Orientering | 0 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 7 | 6 | 13 |
| Vestre Akers SK | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 6 | 1 | 7 | 8 |
| Øst, OK | 0 | 3 | 3 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 18 | 11 | 20 | 31 |
| Østmarka OK | 0 | 23 | 8 | 1 | 18 | 0 | 33 | 9 | 6 | 45 | 50 | 93 | 143 |
| Årvoll IL | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 5 | 0 | 6 | 6 |
| Ås IL | 2 | 11 | 15 | 3 | 22 | 3 | 12 | 16 | 2 | 32 | 53 | 65 | 118 |
| Ås-UMB Orientering | 0 | 2 | 5 | 8 | 29 | 0 | 5 | 10 | 10 | 30 | 44 | 55 | 99 |
| 59 registrert av totalt 59 | 26 | 350 | 308 | 105 | 896 | 25 | 396 | 395 | 131 | 1380 | 1685 | 2327 | 4012 |

Orientering NA- og K-løp 2009

| Dato | Arrangør | Kategori | Antall startende 2009 | | | | | Små-troll | Antall påmeldte 2009 | | |
|-------|-----------------------|---------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|
| | | | T.o.m. 12 år | 13-16 år | 17-20 år | F.o.m. 21 år | Sum | | T.o.m. 16 år | F.o.m. 17 år | Sum |
| 01.05 | Ås IL | Kretsløp | 20 | 66 | 88 | 0 | 174 | 0 | 86 | 91 | 177 |
| 10.05 | Kolbotn Skimt OL | Kretsløp | 107 | 125 | 148 | 245 | 625 | 58 | 253 | 440 | 693 |
| 16.05 | Lillomarka OL | Kretsløp | 195 | 164 | 102 | 403 | 864 | 100 | 375 | 538 | 913 |
| 21.05 | Oppsal IF Orientering | Nasjonalt løp | 0 | 0 | 183 | 136 | 319 | 0 | 0 | 354 | 354 |
| 21.05 | Oppsal IF Orientering | Kretsløp | 0 | 120 | 0 | 72 | 192 | 0 | 128 | 82 | 210 |
| 23.05 | Oppsal IF Orientering | Nasjonalt løp | 0 | 440 | 220 | 0 | 660 | 0 | 435 | 225 | 660 |
| 23.05 | Oppsal IF Orientering | Nasjonalt løp | 0 | 0 | 191 | 170 | 361 | 0 | 0 | 397 | 397 |
| 24.05 | Oppsal IF Orientering | Nasjonalt løp | 151 | 170 | 252 | 468 | 1041 | 283 | 378 | 833 | 1211 |
| 07.06 | Måren OK | Kretsløp | 80 | 98 | 33 | 213 | 424 | 30 | 179 | 268 | 447 |
| 26.06 | Norsk O-Festival | Nasjonalt løp | 310 | 369 | 373 | 1013 | 2065 | 88 | 682 | 1508 | 2190 |
| 27.06 | Norsk O-Festival | Nasjonalt løp | 501 | 403 | 451 | 1158 | 2513 | 216 | 836 | 1781 | 2617 |
| 28.06 | Norsk O-Festival | Nasjonalt løp | 298 | 302 | 252 | 762 | 1614 | 115 | 612 | 1024 | 1636 |
| 16.08 | Ullensaker OL | Kretsløp | 85 | 99 | 45 | 228 | 457 | 25 | 199 | 287 | 486 |
| 22.08 | Asker SK | Kretsløp | 216 | 185 | 68 | 485 | 954 | 95 | 401 | 553 | 954 |
| 23.08 | Asker SK | Kretsløp | 92 | 207 | 0 | 402 | 701 | 52 | 299 | 402 | 701 |
| 26.08 | Ås IL | Kretsløp | 23 | 93 | 40 | 120 | 276 | 0 | 126 | 168 | 294 |
| 29.08 | Østmarka OK | Nasjonalt løp | 0 | 0 | 0 | 542 | 542 | 0 | 0 | 561 | 561 |
| 30.08 | Østmarka OK | Nasjonalt løp | 0 | 0 | 0 | 488 | 488 | 0 | 0 | 526 | 526 |
| 06.09 | Bækkelagets SK | Kretsløp | 84 | 87 | 53 | 264 | 488 | 30 | 194 | 335 | 529 |
| 12.09 | Nydalens SK | Kretsløp | 148 | 92 | 2 | 174 | 416 | 38 | 261 | 197 | 458 |
| 13.09 | Heming/Njård OL | Kretsløp | | | | | 0 | | | | |
| 13.09 | Heming/Njård OL | Kretsløp | 470 | 157 | 0 | 0 | 627 | 0 | 499 | 177 | 676 |
| 26.09 | Måren OK | Kretsløp | 3 | 11 | 16 | 50 | 80 | 0 | 14 | 70 | 84 |
| 10.10 | Fossum IF | Kretsløp | | 14 | 7 | 74 | 95 | 0 | 16 | 88 | 104 |
| | | | 2783 | 3202 | 2524 | 7467 | 15976 | 1130 | 5973 | 10905 | 16878 |
| | | 2008: | 2011 | 2921 | 2169 | 5828 | 12929 | 1250 | | | |
| | | 2007: | 1711 | 2286 | 1037 | 3931 | 8964 | | | | |

Aktivitet mot skolen, Skolesprinten – antall deltakere

| Skolesprinten | Ant. delt. 2005 | Ant. delt. 2006 | Ant. delt. 2007 | Ant. delt. 2008 | Ant. delt. 2009 |
|-----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Lillomarka o-lag | 210 | 900 | 800 | 400 | |
| Drøbak/Frogn | 325 | | | | |
| Ås IL | 510 | | | 360 | 740 |
| Ås UMB Orientering | | 382 | 310 | | |
| Asker SK | 650 | 805 | | | 208 |
| Gjerdrum O L | 200 | 230 | 230 | 230 | 230 |
| Tyrving IL | 517 | 588 | 596 | | 600 |
| Østmarka OK | 124 | 532 | 335 | 225 | 56 |
| Oppsal | 308 | 850 | 213 | 454 | |
| Vestre Aker SK | 256 | 204 | 308 | 325 | |
| Fossum IF | 418 | 322 | | | |
| Eidsvoll | 293 | 400 | | | |
| Fet O L | 466 | 570 | 481 | 469 | 525 |
| OK Øst | 260 | | 325 | 235 | |
| Ullensaker | 110 | 120 | | 120 | |
| Frogner | 110 | 127 | 172 | 173 | 186 |
| Nittedal O L | 150 | 137 | 140 | 100 | |
| Nydalens SK | 64 | | | | |
| Hurdal | 101 | 94 | | | |
| Kolbotn & Skimt O L | 707 | 384 | 374 | 400 | 542 |
| Nesodden IF | 102 | | | | |
| Nesodden IF og Drøbak/Frogn | | 310 | 293 | 397 | |
| Heming/Njård OL | | | | 180 | |
| IL Heming | | | | | 251 |
| SUM | 5771 | 6955 | 5004 | 4068 | 3338 |

Turorientering 2009

| Arrangør | 2009 | | 2008 | | 2007 | 2006 | 2005 | 2004 | 2003 | 2002 | 2001 | 2000 | 1999 |
|-------------------------------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Konvo- lutter | Ekstra Kort | Konvo- lutter | Ekstra Kort | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter | Konvo- lutter |
| Asker SK | 688 | 0 | 698 | | 672 | 711 | 825 | 621 | 680 | 710 | 690 | 703 | 691 |
| BSK, HIL, SIF, ILT | 632 | 0 | 536 | 0 | 442 | 453 | 456 | 547 | 659 | 605 | 682 | 650 | 626 |
| Driv, IL | 31 | 12 | 45 | 0 | 57 | 58 | 57 | | 50 | 47 | | 46 | 54 |
| <i>Driv, IL (Barn)</i> | | | | | | | | | | | | 3 | 20 |
| Drøbak-Frogn IL | 136 | 5 | 149 | 2 | 163 | 132 | 152 | 115 | 121 | 100 | 88 | 27 | 89 |
| Eidsvoll OL | 99 | 73 | 88 | 53 | 113 | 123 | 121 | 112 | 110 | 86 | 130 | 93 | 104 |
| <i>Eidsvoll OL (Barn)</i> | 42 | 49 | 38 | 35 | 40 | 44 | 50 | | | | | | |
| Fet OL | 101 | 0 | 75 | 38 | 92 | 120 | 131 | 93 | 123 | | 94 | 87 | 86 |
| Fossum IF | 614 | 76 | 666 | 125 | 666 | 570 | 590 | 560 | 588 | 571 | 530 | 522 | 548 |
| Frogner IL | 93 | 36 | 117 | 39 | 115 | 100 | 107 | 133 | 119 | 114 | 103 | 94 | 120 |
| <i>Frogner, IL (Barn)</i> | 14 | 0 | 29 | 17 | 33 | 51 | 36 | 36 | 32 | 15 | | | |
| Gjerdrum OL | 97 | 30 | 83 | 58 | 182 | 174 | 129 | 104 | 121 | 120 | 99 | 73 | 75 |
| <i>Gjerdum OL (Barn)</i> | 17 | 6 | 48 | | | | 0 | 20 | 15 | | | | |
| <i>Heming/Njård (Barn)</i> | 206 | 0 | 222 | 0 | 310 | 136 | 125 | 150 | 156 | 114 | | | |
| Hurdal OL | 11 | 1 | | | 12 | 11 | 13 | 19 | 11 | | 9 | 14 | 15 |
| <i>Hurdal OL (Barn/nær- o)</i> | | | | | 1 | | | | | | | | |
| <i>Hurdal OL (Ski-o)</i> | | | | | | | 0 | | 0 | | | 16 | |
| Hølen IK | 29 | 8 | 36 | 9 | 42 | 34 | 53 | 30 | 34 | 31 | 36 | 35 | 33 |
| Kjelsås IL | 120 | 37 | 128 | 40 | 145 | 133 | 164 | 136 | 190 | 155 | 210 | 169 | 171 |
| Kolbotn IL/Skimt | 705 | 679 | 755 | 776 | 841 | 671 | 904 | 712 | 718 | 785 | 721 | 683 | 891 |
| <i>Kolbotn IL/Skimt (Barn)</i> | 42 | 42 | 52 | 0 | | 50 | 64 | 61 | 159 | 70 | 55 | 60 | |
| Lillomarka OL | 583 | 0 | 563 | 0 | 607 | 542 | 504 | 578 | 580 | 579 | 576 | 587 | 565 |
| <i>Lillomarka OL (Barn)</i> | 159 | | 148 | | 162 | 152 | 80 | 134 | 130 | 135 | 110 | 165 | |
| Nes OL | 74 | 86 | 74 | 86 | 77 | 86 | 84 | 87 | 95 | | | 73 | 112 |
| Nesodden IF | 250 | 142 | 227 | 61 | 231 | 250 | 191 | 299 | 257 | 245 | | 270 | 270 |
| Nittedal OL | 182 | 60 | 178 | 78 | 186 | | 206 | | | | 180 | 171 | 185 |
| <i>Nittedal OL (Barn)</i> | | | | | 28 | 30 | 49 | | | | | 70 | 60 |
| <i>Nittedal OL (Til skoler)</i> | | | | | | | 30 | | | | | 90 | 180 |
| Nydalens SK | 661 | 134 | 647 | 149 | 700 | 578 | 656 | 632 | 694 | 736 | | 743 | 749 |
| <i>Nydalens SK (Barn)</i> | 257 | 15 | 257 | 514 | 247 | 271 | 277 | 323 | 276 | 255 | | 205 | 490 |
| <i>Nydalens SK (nær-o)</i> | | | | | | | 260 | | | | | | |
| <i>Nydalens SK (Ski-o)</i> | | | | | | | | | | 0 | | 82 | 83 |
| Oppsal IF | 1087 | 255 | 999 | 318 | 1.092 | | 1043 | 985 | 1059 | 1017 | | 815 | 901 |
| Siggerud IL | | | | | 0 | | | | | 0 | 4 | 20 | 20 |
| Sørkedalen IF | | | | | 0 | | | | | 8 | 43 | | 35 |
| <i>Tyrving, IL (Barn)</i> | 250 | 0 | 259 | 0 | 361 | 362 | 370 | 337 | 381 | 326 | | 361 | 346 |
| Ullensaker OL | 143 | 30 | 121 | 25 | 114 | 119 | 125 | 90 | 102 | 101 | 71 | 118 | 118 |
| <i>Ullensaker OL (Barn)</i> | | | | | | | 10 | 14 | 16 | 17 | 48 | 9 | |
| Øst, OK | 33 | 23 | 18 | 4 | 23 | | 32 | 22 | 22 | 29 | 20 | 25 | 30 |
| Østmarka OK/(O-52) | 409 | 200 | 493 | 234 | 514 | 500 | 567 | 460 | 510 | 516 | | 527 | 539 |
| <i>Østmarka OK (Barn)</i> | | | 43 | 0 | | 67 | 47 | 60 | 63 | 63 | | | |
| <i>Østmarka OK (Ski-o)</i> | 150 | 72 | 140 | 55 | 143 | 100 | 115 | 118 | 111 | 137 | | | |
| Ås IL/NLHI | 161 | 4 | 137 | 13 | 128 | 57 | 120 | 112 | 103 | 160 | | 111 | 140 |
| <i>Ås IL (Barn)</i> | | | | | | | | | | 800 | | | |
| <i>Ås IL (ski-O)</i> | | | | | | 55 | | | | | | | |
| Sum | 8.076 | 2.075 | 8.012 | 2.215 | 8.539 | 6.740 | 8.696 | 7.687 | 8.282 | 8.647 | 4.499 | 7.717 | 8.346 |

Medaljetakere i mesterskap 2009

SKIORIENTERING

NM mellomdistanse 7. februar

| | |
|------|-------------------------|
| D17- | 1. Stine Olsen Kirkevik |
| H17- | 2. Eivind Tonna |
| | 3. Ove Sætra |

Arr: Eiker OL

| |
|---------------|
| Asker SK |
| Lillomarka OL |
| Asker SK |

NM langdistanse, 8. februar

| | |
|--------|--------------------------|
| D17-20 | 2. Kari Svingheim |
| H17-20 | 1. Rasmus Korvald Skaare |
| | 3. Jonas Juveli |
| D21 | 2. Stine Olsen Kirkevik |
| H21 | 1. Eivind Tonna |

Arr: EikerOL

| |
|---------------|
| Lillomarka OL |
| Nydalens SK |
| Lillomarka OL |
| Asker SK |
| Lillomarka OL |

NM stafett, 9. februar

| | |
|------|------------------|
| D17- | 2. Asker SK 1 |
| H17 | 2. Lillomarka OL |
| | 3. Raumar OL |

Arr: Hadeland OL

(Zsuzsa Fey, Marianne M. Larsen, Stine O. Kirkevik)
(Jonas S. Juveli, Gaute Hallan Steiwer, Eivind Tonna)
(Eskil Kinneberg, Eirik Rustad, Vetle Ruud Bråten)

Hovedløpet, 10. januar

| | | |
|-----|-----------------------------|--------------------|
| D14 | 1. Andrine Benjaminsen | Lillomarka OL |
| | 2. Ingvild Brekke | Lillomarka OL |
| D15 | 2. Gunvor Hov Høydal | Fossum IF |
| | 3. Marianne Opsahl Bredesen | Fossum IF |
| H14 | 1. Jonas Madslie Bakken | Nydalens SK |
| | 3. Lars Treekrem | Ås-UMB Orientering |
| H15 | 1. Jørgen Madslie | Nydalens SK |
| | 2. Torstein Wang | Lillomarka OL |
| H16 | 3. Sondre Ruud Bråten | Raumar OL |

Arr: Venner av norsk skiorientering

ORIENTERING

NM natt, 1. august

| | |
|--------|------------------------|
| H21 | 2. Håvard Lucasen |
| D21 | 2. Siri Ulvestad |
| | 3. Mariann Ulvestad |
| H19-20 | 1. Vetle Ruud Bråten |
| D19-20 | 3. Linn Hokholt |
| H17-18 | 1. Eskil Kinneberg |
| D17-18 | 1. Oda Wennemo |
| | 3. Silje Uhlen Maurset |

Arr: Odda IL

| |
|--------------------|
| Ås-UMB Orientering |
| Heming/Njård OL |
| Heming/Njård OL |
| Raumar OL |
| Kolbotn & Skimt OL |
| Raumar OL |
| Raumar OL |
| Ås-UMB Orientering |

NM Ultralang distanse, 9. august Arr: Modum OL

| | | |
|--------|--------------------|--------------------|
| H21 | 2. Håvard Lucasen | Ås-UMB Orientering |
| D21 | 1. Tone Wigemyr | Bækkelagets SK |
| | 2. Nicole Ragvin | Nydalens SK |
| H17-20 | 1. Jonas Juveli | Lillomarka OL |
| | 3. Torgeir Nørbech | IL Tyrving |
| D17-20 | 3. Oda Wennemo | Raumar OL |

NM Sprint, 29. august

| | |
|--------|-----------------------------|
| H19-20 | 1. Gaute Hallan Steiwer |
| D19-20 | 1. Britt Ingunn Moian Nydal |
| | 2. Linn Hokholt |
| | 3. Ida Arnesen Tiltnes |
| H17-18 | 1. Eskil Kinneberg |
| D17-18 | 3. Oda Wennemo |

Arr: Porsgrunn OL

| |
|--------------------|
| Lillomarka OL |
| Lillomarka OL |
| Kolbotn & Skimt OL |
| IL Tyrving |
| Raumar OL |
| Raumar OL |

NM stafett junior, 30. august

| | |
|--------|------------------|
| Herrer | 1. Lillomarka OL |
| | 3. Raumar OL |

Arr: Porsgrunn OL

(Jan Andreas Edstrøm, Jonas Juveli, Gaute Hallan Steiwer)
(Eskil Kinneberg, Vetle Ruud Bråten, Eirik K.Hovind)

NM senior, langdistanse, 10. september

| | |
|-----|--------------------|
| H21 | 3. Håvard Lucassen |
|-----|--------------------|

Arr: Ålen IL og OK Fjell

Ås-UMB Orientering

NM junior, langdistanse, 11. september

| | |
|--------|-----------------------------|
| H19-20 | 2. Vetle Ruud Bråten |
| | 3. Espen Hultgreen Weltzien |
| D19-20 | 1. Britt Ingunn Moian Nydal |
| | 3. Siri Vilberg |
| H17-18 | 3. Morten Saue |

Arr: Ålen IL og OK Fjell

| |
|---------------|
| Raumar OL |
| IL Tyrving |
| Lillomarka OL |
| Lillomarka OL |
| IL Tyrving |

NM mellomdistanse, 12. september

| | |
|--------|------------------------------|
| H21 | 1. Anders Skarholt |
| D21 | 2. Ingunn Hultgreen Weltzien |
| H19-20 | 1. Gaute Hallan Steiwer |
| | 2. Rasmus Korvald Skaare |
| D19-20 | 2. Britt Ingunn M. Nydal |
| | 3. Linn Hokholt |
| H17-18 | 3. Mathias Lillevold |
| D17-18 | 3. Silj Uhlen Maurset |

Arr: Ålen IL og OK Fjell

| |
|-----------------------------|
| Asker SK |
| IL Tyrving |
| Lillomarka OL |
| Lillomarka OL |
| Lillomarka OL |
| Kolbotn & Skimt Orientering |
| Kolbotn & Skimt Orientering |
| Ås-UMB Orientering |

Hovedløpet, 8. – 9. august**Sprint 8. august**

| | |
|-----|-------------------------|
| D14 | 1. Andrine Benjaminsen |
| D16 | 3. Tonje Granne Kvale |
| H14 | 1. Jonas Madslie Bakken |
| | 3. Vetle Christiansen |
| H15 | 2. Magne Haga |
| | 3. Petter Reistad |

Arr: Konnerud IL

| |
|--------------------|
| Lillomarka OL |
| Kolbotn & Skimt OL |
| Nydalens SK |
| Raumar OL |
| Raumar OL |
| IL Tyrving |

Langdistanse 9. august

| | |
|-----|----------------------------|
| D14 | 1. Solveig Hegstad Krüger |
| | 2. Andrine Benjaminsen |
| D15 | 2. Line Maria Haugen Melby |
| | 3. Gunvor Hov Høydal |
| D16 | 2. Tonje Granne Kvale |
| | 3. Malin Eijsink |
| H14 | 2. Jonas Madslie Bakken |
| H15 | 1. Sebastian Torgersen |
| | 2. Borger Melsom |
| H16 | 2. Håvard Haga |

| |
|--------------------|
| Nydalens SK |
| Lillomarka OL |
| Raumar OL |
| Fossum IF |
| Kolbotn & Skimt OL |
| Ås-UMB Orientering |
| Nydalens SK |
| Bækkelagets SK |
| Fossum IF |
| Raumar OL |

Topp seks i internasjonale mesterskap og verdenscupen

SKIORIENTERING

VM, Rusutsu, Hokkaido, Japan, 4. – 8. mars

Sprint 4. mars

Herrer 4. Eivind Tonna Lillomarka OL

Stafett 8. mars

Herrer 4. Norge (På laget gikk fra vår krets Eivind Tonna, Lillomarka OL)

VM junior, Orsa, Grönklit, Sverige, 27. – 31. januar

Langdistanse 28. januar

Herrer 6. Vetle Ruud Bråten Raumar OL

Mellomdistanse 30. januar

Herrer 4. Vetle Ruud Bråten Raumar OL
5. Jonas Sommerstad Juveli Lillomarka OL

Stafett 31. januar

Herrer 2. Norge 1 (På laget gikk fra vår krets Jonas S. Juveli, Lillomarka OL, og Vetle Ruud Bråten, Raumar OL)
6. Norge 2 (På laget gikk fra vår krets Rasmus Korvald Skaare, Nydalens SK og Gaute Hallan Steiwer, Lillomarka OL)

NOM, Orsa, Grönklit, Sverige, 27. – 31. januar

Sprint 27. januar

Herrer 6. Eivind Tonna Lillomarka OL

Stafett 31. januar

Damer 4. Norge (På laget gikk fra vår krets Marianne M. Larsen, Asker SK)

ORIENTERING

NOM, Salo, Finland, 6. – 10. juni

Stafett 7. juni

Damer 5. Norge 1 (På laget løp fra vår krets Britt Ingunn Moian Nydal, Lillomarka OL)
6. Norge 2 (På laget løp fra vår krets Silje Uhlen Maurset, Ås-UMB Orientering og Linn Hokholt, Kolbotn & Skimt OL)
Herrer 4. Norge (På laget løp fra vår krets Torgeir Nørbech, IL Tyrving)

Sprint 10. juni

D20 1. Britt Ingunn Moian Nydal Lillomarka OL

VM junior, Primiero, Italia, 6. – 11. juli

Langdistanse 7. juli

Herrer 6. Torgeir Nørbech IL Tyrving

Mellomdistanse 10. juli

Damer 2. Britt Ingunn Moian Nydal Lillomarka OL

Stafett 11. juli

Herrer 5. Norge (På laget løp fra vår krets Torgeir Nørbech, IL Tyrving)
Damer 2. Norge (På laget løp fra vår krets Britt Ingunn Nydal, Lillomarka OL)

Kretsmesterskap 2009

Stafett

| KLASSE | KLUBB | NAVN | Tid | Ant. lag |
|--|--|--|-------------------------------|----------|
| KM stafett 23.08.09 Arrangør: Asker Sk og Røyken OL | | | | |
| D 13-16 | 1 Raumar OL 2 Ås-UMB Orientering 3 Lillomarka OL | S.S.Beitnes, M.Vegheim, L.M.H.Melby A.B.Johnsen, K.W.Nordhagen, M.Eijsink S.Kollerud, S.Blindheim, A.Benjaminsen | 1.14.22 1.15.54 1.19.27 | 16 |
| H 13-16 | 1 Nydalens SK 2 Raumar OL 3 Fossum IF | J.M.Bakken, N.K.Skaare, A.Bjergaaard S.R.Bråten, V.Christiansen, H..Haga E.Albäck, E.Mølnvik, B.Melsom | 1.16.26 1.20.19 1.21.59 | 22 |
| D 17- | 1 Nydalens SK 1 2 Nydalens SK 1 3 Nydalens SK 1 | B. Mühlemann, L.Moe, N.Ragvin E.Green, Aa.Hoksund, E.Moen H.S.Conradi, B.Fismen, B.S.Wiklund | 2.04.15 2.10.37 2.12.29 | 19 |
| H 17- | 1 IL Tyrving 2 Nydalens SK 3 Raumar OL | J.Ø.Nybråten, A.A.Tiltnes, T.Sagberg P.Ø.Stene, G.Moholdt, S.Vågsnes V.R.Bråten, S.Rustad, E.Rustad | 2.15.47 2.21.40 2.23.14 | 26 |
| D150 | 1 IL Tyrving | W.Hultgreen, B.Berge, B.Danielsen | 2.10.07 | 6 |
| H150 | 1 Nydalens SK | E.Jensen, E.Slokvik, S.Johnsen | 2.12.37 | 15 |

Individuelt

| KLASSE | NAVN | KLUBB | Tid | Ant. delt. |
|---|--|--|-------------------------|------------|
| KM sprint 26.08.09 Arrangør: Ås IL | | | | |
| D 13-14 | 1 Kaja W. Nordhagen 2 Andrine Benjaminsen 3 Solveig Hegstad Krüger | Ås-UMB Orientering Lillomarka OL Nydalens SK | 11.12 11.14 11.35 | 24 |
| D 15-16 | 1 Gunvor Hov Høydal 2 Julie Størmer 3 Siri Kollerud | Fossum IF Fossum IF Lillomarka OL | 17.40 18.28 19.00 | 14 |
| D 17-18 | 1 Oda Wennemo 2 Silje Uhlen Maurset 3 Stine Haga Dalberg | Raumar OL Ås-UMB Orientering Raumar OL | 16.58 17.05 18.01 | 10 |
| D 19-20 | 1 Britt Ingunn M Nydal 2 Agnete Nummedal 3 Ingvild Bjørhei | Lillomarka OL Lillomarka OL Kolbotn & Skimt OL | 15.54 16.03 18.07 | 8 |
| D21 | 1 Tone Wigemyr 2 Nicole Ragvin 3 Marit Kahrs | Bækkelagets SK Nydalens SK Bækkelagets SK | 16.39 16.57 17.07 | 15 |
| H13-14 | 1 Vetle Christiansen 2 Erland Kvisle 3 Tord E. Haflan | Raumar OL Asker SK Nydalens SK | 09.10 10.16 10.18 | 27 |
| H 15-16 | 1 Lars Maukon Muren 2 Petter Reistad 3 Håvard Haga | Asker SK IL Tyrving Raumar OL | 15.26 15.46 15.55 | 28 |
| H 17-18 | 1 Eskil Kinneberg 1 Morten Saue 3 Brage Ekroll Jahren | Raumar OL IL Tyrving Raumar OL | 18.02 18.38 18.40 | 12 |
| H 19-20 | 1 Vetle Ruud Bråten 1 Eirik Kamstrup Hovind 3 Jan Andreas Edstrøm | Raumar OL Raumar OL Lillomarka OL | 16.39 16.55 16.56 | 9 |
| H21- | 1 Håvard Lucasen 2 Tue Lassen 3 Eirik Watterdal | Ås-UMB Orientering Bækkelagets SK Bækkelagets SK | 15.42 15.53 16.31 | 23 |

| KLASSE | NAVN | KLUBB | Tid | Ant. delt. |
|---|---|---|-------------------------------|------------|
| KM langdistanse 23.08.09 Arrangør: Asker Sk og Røyken OL | | | | |
| D13-14 | 1 Andrine Benjaminsen 2 Ane Blomseth Johnsen 3 Kaja W. Nordhagen | Lillomarka OL Ås-UMB Orientering Ås-UMB Orientering | 27.06 27.33 28.17 | 33 |
| D15-16 | 1 Julie Størmer 2 Gunvor Hov Høydal 3 Beate Strand | Fossum IF Fossum IF Måren OK | 43.11 43.25 44.05 | 19 |
| D17-20 | 1 Anne-Tine Markset 2 Mari Skoglund Godal 3 Marianne Engeseth | Nydalens SK Lillomarka OL Tyrving | 56.29 57.19 1.01.11 | 11 |
| D19-20 | 1 Linn Hokholt | Kolbotn & Skimt OL | 1.06.27 | 3 |
| D21 | 1 Nicole Ragvin 2 Marte Balchen 3 Lene Moe | Nydalens SK Bækkelagets SK Nydalens SK | 1.21.19 1.22.45 1.25.00 | 17 |
| D40 | 1 Maria Johnsson | Nydalens SK | 52.53 | 19 |
| D45 | 1 Tove Strand | Måren OK | 57.15 | 21 |
| D50 | 1 Berit Danielsen | IL Tyrving | 50.02 | 9 |
| D55 | 1 Birgit Korvald | Nydalens SK | 53.55 | 3 |
| D60 | 1 Anne Berit Moe | Raumar OL | 35.40 | 8 |
| D65 | 1 Ingrid Lome-Hagman | Kolbotn & Skimt OL | 43.24 | 7 |
| D70 | 1 Unni Bøhlerengen | Måren OK | 44.14 | 3 |
| H13-14 | 1 Jonas Madslie Bakken 2 Elias Mølnvik 3 Vetle Christiansen | Nydalens SK Fossum IF Raumar OL | 21.36 22.13 22.40 | 35 |
| H15-16 | 1 Håvard Haga 2 Anders Bjergaard 3 Borger Melsom | Raumar OL Nydalens SK Fossum IF | 43.59 44.00 46.55 | 29 |
| H17-18 | 1 Eskil Kinneberg 2 Mathias L. Stensland 3 Morten Saue | Raumar OL Kolbotn & Skimt OL IL Tyrving | 57.41 1.02.00 1.03.53 | 13 |
| H19-20 | 1 Rasmus Korvald Skaare 2 Eirik Kamstrup Hovind 3 Vetle Ruud Bråten | Lillomarka OL Raumar OL Raumar OL | 1.06.12 1.07.00 1.08.21 | 10 |
| H21 | 1 Martin Grotle Soukup 2 Sige Vågsnes 3 Torbjørn Sagberg | Bækkelagets SK Nydalens SK IL Tyrving | 1.17.49 1.21.42 1.22.09 | 30 |
| H35 | 1 Markus Olin | IL Tyrving | 1.13.42 | 11 |
| H40 | 1 Stig Bjergaard | Nydalens SK | 59.26 | 24 |
| H45 | 1 Yngvar Christiansen | Raumar OL | 53.17 | 31 |
| H50 | 1 Yngve Gottfridsson | Nittedal OL | 45.54 | 33 |
| H55 | 1 Anders Fjogstad | Oppsal IF | 48.18 | 11 |
| H60 | 1 Eldar Børsum | Bækkelagets SK | 41.34 | 9 |
| H65 | 1 Roar Bjordal | Oppsal IF | 49.47 | 4 |
| H70 | 1 Jappe Blomhoff | Heming/Njård OL | 37.56 | 6 |
| H75 | 1 Ole Sannes | Lillomarka OL | 44.11 | 10 |

| KLASSE | NAVN | KLUBB | Tid | Ant. delt. |
|---|---|---|-------------------------|------------|
| KM mellomdistanse, 06.09.09 Arrangør: Bækkelagets SK | | | | |
| D13-14 | 1 Andrine Benjaminsen 2 Kaja W. Nordhagen 3 Ane Blomseth Johnsen | Lillomarka OL Ås-UMB Orientering Ås-UMB Orientering | 21.45 22.14 22.45 | 26 |
| D15-16 | 1 Julie Størmer 2 Malin Eijsink 3 Lina Maria M Haugen | Fossum IF Ås-UMB Orientering Raumar OL | 35.12 35.24 37.00 | 15 |
| D17-18 | 1 Silje Uhlen Maurset 2 Ingvild Maalen-Johansen 3 Marianne Engeseth | Ås-UMB Orientering Ås-UMB Orientering Tyrving | 38.13 43.34 44.30 | 8 |
| D19-20 | 1 Siri Vilberg 2 Linn Hokholt 3 Toril Nes | Lillomarka OL Kolbotn & Skimt OL Nydalen SK | 36.14 36.43 38.56 | 6 |
| D21 | 1 Cassie Nybråten 2 Berit Sofie Wiklund 3 Lone Brochmann | IL Tyrving Nydalens SK Heming/Njård OL | 38.48 41.21 41.46 | 14 |
| H13-14 | 1 Jonas Madslie Bakken 2 Vetle Christiansen 3 Magne Jutulstad | Nydalens SK Raumar OL Bækkelagets SK | 20.20 21.10 22.32 | 23 |
| H15-16 | 1 Håvard Haga 2 Magne Haga 3 Anders Bjergaard | Raumar OL Raumar OL Ndalens SK | 30.36 31.41 32.42 | 20 |
| H17-18 | 1 Eskil Kinnerberg 2 Morten Saue 3 Mathias S Lillevold | Raumar OL IL Tyrving Kolbotn & Skimt OL | 30.37 31.26 31.40 | 12 |
| H19-20 | 1 Vetle Ruud Bråten 2 Jonas S Juveli 3 Eirik Kamstrup Hovind | Raumar OL Lillomarka OL Raumar OL | 31.08 31.17 32.20 | 6 |
| H21 | 1 Sigve Vågsnes 2 Håvard Lucassen 3 Eirik Rustad | Nydalens SK Ås-UMB Orientering Raumar OL | 36.33 38.58 39.07 | 37 |

| KLASSE | NAVN | KLUBB | Tid | Ant. delt. |
|--|---|--|-------------------------|------------|
| KM natt 24.09.09 Arrangør: Ringerike OL | | | | |
| D 15-16 | 1 Julie Størmer 2 Gunvor Hov Høydal 3 Marianne O Bredesen | Fossum IF Fossum IF Fossum IF | 30.22 34.24 38.05 | 4 |
| D21 | 1 Åsa Franzen 2 Cassie Nybråten | IL Tyrving IL Tyrving | 43.48 45.52 | 5 |
| H 15-16 | 1 Borger Chr Melsom 2 Sondre Ruud Bråten 3 Emil Ahlbäck | Fossum IF Raumar OL Fossum IF | 20.58 23.41 26.58 | 6 |
| H 17-20 | 1 Eskil Kinneberg 1 Vegard Johnsen Blomseth | Raumar OL Ås-UMB Orientering | 30.51 37.57 | 4 |
| H21- | 1 Martin Soukop 2 Eirik Watterdal 3 Jørn Sundby | Bækkelagets SK Bækkelagets SK Bækkelagets SK | 46.41 47.20 48.32 | 13 |

Trimtex-cup 13-16 år

D13-14 Resultat sammenlagt

Plass

| | | |
|---|------------------------|--------------------|
| 1 | Andrine Benjaminsen | Lilloamrka OL |
| 2 | Kaja Winsnes Nordhagen | Ås-UMB Orientering |
| 3 | Solveig Hegstad Krüger | Nydalens SK |

D15-16 Resultat sammenlagt

Plass

| | | |
|---|--------------------|--------------------|
| 1 | Julie Størmer | Fossum IF |
| 2 | Tonje Granne Kvale | Kolbotn & Skimt OL |
| 3 | Malin Eijsink | Ås-UMB Orientering |

H13-14 Resultat sammenlagt

Plass

| | | |
|---|----------------------|-------------|
| 1 | Vetle Christiansen | Raumar OL |
| 2 | Jonas Madslie Bakken | Nydalens SK |
| 3 | Elias Mølnvik | Fossum IF |

H15-16 Resultat sammenlagt

Plass

| | | |
|---|---------------------------|-------------|
| 1 | Anders Bjergaard | Nydalens SK |
| 2 | Håvard Haga | Raumar OL |
| 3 | Borger Christopher Melsom | Fossum IF |

SAK 5 REGNSKAP FOR AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS 2009

Resultatregnskap 2009

| | | Regnskap 2009 | Regnskap 2008 |
|---|-------|------------------|------------------|
| <i>Driftsinntekter og driftskostnader</i> | | | |
| | Noter | | |
| <u>Inntekter</u> | | | |
| Tilskudd fra idretten | 2 | 133.100 | 148.700 |
| Offentlige tilskudd | 3 | 155.230 | 134.209 |
| Egenandeler / refusjoner | 4 | 73.850 | 99.320 |
| Lotteriinntekter mv | | 215.963 | 86.452 |
| Andre inntekter | | 1.332 | 5.393 |
| Renteinntekter | | 77.803 | 136.108 |
| Sum inntekter | | 657.278 | 610.182 |
| <u>Kostnader</u> | | | |
| Personalkostnader | 5 | 271.552 | 237.787 |
| Aktivitetskostnader | 6 | 270.609 | 249.985 |
| Administrasjonskostnader | 7 | 63.641 | 82.254 |
| Prosjekter | 8 | 96.499 | 1.200 |
| Sum kostnader | | 702.302 | 571.226 |
| Årets resultat | | -45.023 | 38.956 |

Balanse per 31. desember 2009

| | Note | 2009 | 2008 |
|-------------------------------------|------|------------------|------------------|
| EIENDELER | | | |
| <u>Omløpsmidler</u> | | | |
| <i>Fordringer</i> | | | |
| Debitorer | 9 | 28.450 | 11.000 |
| <i>Sum</i> | | 28.450 | 11.000 |
| <i>Bankinnskudd</i> | | | |
| Bankinnskudd | | 2.327.051 | 2.352.884 |
| <i>Sum</i> | | 2.327.051 | 2.352.884 |
| SUM EIENDELER | | 2.355.501 | 2.363.884 |
| EGENKAPITAL OG GJELD | | | |
| <u>Opptjent egenkapital</u> | | | |
| Egenkapital pr. 1. 1. | | 2.358.838 | 2.319.882 |
| Årets resultat | | -45.023 | 38.956 |
| <i>Sum egenkapital 31. 12.</i> | | 2.313.814 | 2.358.838 |
| <u>Kortsiktig gjeld</u> | | | |
| Leverandørgjeld | 6 | 41.687 | 5.046 |
| <i>Sum</i> | | 41.687 | 5.046 |
| <i>Sum gjeld</i> | | 41.687 | 5.046 |
| SUM EGENKAPITAL OG GJELD | | 2.355.501 | 2.363.884 |

Noter til regnskapet 31. desember 2009

1 Regnskapsprinsipper

AOOK har avlagt regnskapet for 2009 etter regnskapslovens bestemmelser og i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsregler.

2 Tilskudd fra idretten

| | 2009 | 2008 |
|------------------|---------|---------|
| Tilskudd fra NOF | | 22.000 |
| Lagskontingenter | 133.100 | 126.700 |
| | 133.100 | 148.700 |

3 Tilskudd fra det offentlige

| | | |
|-----------------------------|---------|---------|
| Tilskudd fra Akershus fylke | 80.000 | 73.399 |
| Tilskudd fra Oslo kommune | 75.230 | 60.810 |
| Sum | 155.230 | 134.209 |

4 Egenandeler / refusjoner

| | | |
|---------------------------|--------|--------|
| Egenandel samling / leire | 73.850 | 97.280 |
| Utdannings-/ kursrefusjon | | 2.040 |
| Sum | 73.850 | 99.320 |

5 Personalkostnader

Denne posten omfatter lønn, arbeidsgiveravgift og påløpte feriepenger for kretssekretær i 50% stilling samt sosiale kostnader. Lønn utbetales av Norges Orienteringsforbund og viderebelastes AOOK.

Det er ikke utbetalt styrehonorarer. Det er ikke ydet lån eller stillet sikkerhet for ansatt/styremedlemmer.

| | 2009 | 2008 |
|---|---------|---------|
| Lønn, feriepenger, arbeidsgiveravgift, forsikring | 258.752 | 227.787 |
| Honorarer | 1.800 | |
| Stipendier | 11.000 | 10.000 |
| | 271.552 | 237.787 |

6 Aktivitetskostnader

| | | |
|------------------------------------|---------|---------|
| Løp / mesterskap | 35.678 | 28.810 |
| Samlinger / leire | 139.970 | 140.466 |
| Ungdomscup | 12.379 | 8.735 |
| Kretslag | 31.870 | 40.009 |
| Kurs / seminar | 3.763 | 9.164 |
| Kurs - deltakelse | 5.364 | 1.704 |
| Leie lokaler | 16.514 | |
| Arrangementsutstyr og annet utstyr | 15.983 | 21.097 |
| Premier | 9.090 | |
| | 270.609 | 249.985 |

Noter til regnskapet 31. desember 2009

| | 2009 | 2008 |
|---|--------|--------|
| 7 Administrasjonskostnader | | |
| Lisenser edb | 27.081 | 27.778 |
| Regnskapsføring | 9.969 | 4.388 |
| Kontorrekvisita | 2.053 | 390 |
| Telefon | 2.231 | |
| Porto | 1.453 | 1.643 |
| Styremøter / rådsmøter | 8.079 | 6.764 |
| Lagledermøter | 528 | 1.200 |
| Kretsting | 7.572 | 13.073 |
| Deltagelse andres møter | 634 | 413 |
| Bilgodtgjørelse, ansatte | 1.641 | 2.443 |
| Bilgodtgjørelse tilltsvalgte | - | 3.067 |
| Reisekostnad, ikke oppgavepliktig | 180 | 240 |
| Gaver | 2.221 | 9.090 |
| Andre kostnader | 200 | 200 |
| | 63.641 | 82.254 |
| 8 Prosjekter | | |
| Trener | 40.000 | |
| Skoleprosjekt | | 1.200 |
| Andre prosjekter | 56.499 | |
| Sum (se egen oversikt neste side) | 96.499 | 1.200 |
| 9 Utestående fordringer | | |
| Ubetalt lagskontingent og egenandeler samlinger | 28.450 | 11.000 |
| | 28.450 | 11.000 |

Firma: Akershus og Oslo Orienteringskrets

Utvalg: 1-12 (Jan - Des) 2009 Kontonr.: 7460 - (Prosjekter)<=

| Bil.dato | Bilagsnr. | Bil.art | Tekst | Avd | Prosj | Prod | Mva | Avg.kl | Debet | Kredit | Saldo |
|-------------|-------------------|---------|---------------------------|-----|-------|------|-----|--------|---------------------------|--------|------------------|
| 7460 | Prosjekter | | | | | | | | Inngående balanse: | | 0,00 |
| 24.03.09 | 539 | 6 | Domene og Web unionsr | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 440,00 | | |
| 25.03.09 | 562 | 2 | Webhotell kveldsorienter | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 080,00 | | |
| 30.03.09 | 565 | 2 | Annonse OPN | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 875,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 31.03.09 | | 3 395,00 |
| 20.04.09 | 569 | 5 | Webhotell | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 480,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 30.04.09 | | 3 875,00 |
| 07.05.09 | 580 | 6 | Unionsmatchen.com | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 000,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 31.05.09 | | 6 875,00 |
| 12.06.09 | 594 | 2 | Mysen teltutleie | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 44 280,00 | | |
| 30.06.09 | 606 | 2 | Kr. Ruud, juni | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 000,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 30.06.09 | | 59 155,00 |
| 30.07.09 | 609 | 2 | Kristian Ruud juli | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 000,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 31.07.09 | | 67 155,00 |
| 26.08.09 | 626 | 2 | Kr. ruud, august | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 000,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 31.08.09 | | 75 155,00 |
| 12.09.09 | 659 | 5 | Leir Årungen 11-12/9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 469,19 | | |
| 12.09.09 | 660 | 5 | Leie Årungen | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 000,00 | | |
| 30.09.09 | 643 | 2 | Kr. Ruud september | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 000,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 30.09.09 | | 86 624,19 |
| 29.10.09 | 657 | 2 | Annonsering for vintertio | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 875,00 | | |
| 31.10.09 | 654 | 2 | Kristian Ruud | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 8 000,00 | | |
| | | | | | | | | | Saldo pr. 31.10.09 | | 96 499,19 |

SAK 6 INNKOMNE FORSLAG

Sak 6A. Bruk av AOOKs bankbeholdning

Forslag fra styret

AOOK har en egenkapital på i underkant av 2,5 millioner kroner. Dette er i hovedsak inntekter fra spilleautomater og bingo. Inntektene fra spilleautomatene har nå falt bort mens vi fortsatt får inntekter fra bingo. Bingoinntektene varierer og det er vanskelig å forutse disse.

AOOK er ikke en organisasjon som har som formål å tjene mest mulig penger. Vi skal imidlertid ha en sunn økonomi som står i forhold til de oppgaver vi skal løse.

Egenkapitalen tilhører i prinsippet klubbene i AOOK. Vi ønsker derfor å invitere klubbene til en diskusjon knyttet til bruk av egenkapitalen. Om vi skal starte en bevisst bruk av midlene eller om vi fortsatt skal beholde beløpet på en bankkonto.

Styret mener at uansett valg av løsning, bør egenkapitalen være stor nok til å dekke ett års drift. I tillegg bør bruk av midlene være i tråd med AOOKs formål og oppgaver (som jo besluttes av kretstinget). Prioritering av oppgaver bør baseres på hva som på lang sikt best ivaretar orienteringsidrettens interesser. Forslag til prioritering drøftes på lagledermøte høsten 2010 samt behandles på kretstinget 2010 (februar 2011).

Styret vil også minne om debatten knyttet til kretser og regioner i Norsk Orientering. AOOKs lov (basert på lovnormen) sier blant annet:

§ 16 OPPLØSNING

Særkretsen kan bare oppløses av Norges Orienteringsforbund.

I tilfelle oppløsning eller annet opphør av kretsen, tilfaller kretsens midler NIF eller formål godkjent av idrettskretsstyret.

Ved oppløsning sendes kretsens arkiv til særforbundet.

Styrets forslag til vedtak

Klubbene i AOOK inviteres til drøfting av bruk av AOOKs egenkapital. Forslag fremlegges på lagledermøte høsten 2010 samt behandles på kretstinget 2010 (februar 2011). Styret organiserer arbeidet.

Sak 6B. Rulleringsplan o-troll samlinger 2010-2013

Forslag fra styret

Tidligere vedtatt rulleringsplan for o-trollsamlinger var for fireårs-perioden 2006-2009. O-kretsen har vært inndelt i tre regioner slik at reiseveier ikke skal bli for lange, samtidig som det er tilstrebet at deltagerpotensialet vil være mest mulig likt for de tre regionene.

Region 3 er den regionen som siste år hadde flest deltagere. Disse utgjorde 51 % av antall deltagere på o-troll leir i 2009. Basert på idrettsregistreringen pr 31.12.2009 hadde denne regionen 43 % av kretsens medlemmer under 13 år. Region 1 og 2 hadde henholdsvis 26 % og 30 % av antall medlemmer under 13 år.

Styret vil foreslå at fordelingen av klubber på region beholdes som i dag, selv om region 3 er forholdsmessig noe større enn de to andre. En litt jevnere fordeling kan eventuelt oppnås dersom Nydalens Sk og Lillomarka bytter region.

Styret foreslår videre at rulleringen fra perioden 2006-2009 videreføres. Det vil si at de klubbene som arrangerte i 2006 blir arrangører i 2010. De tre aktuelle klubbene er forespurt. Kretsen har ikke mottatt noen merknader til forslaget. Forslaget for hele perioden 2010-2013 framgår nedenfor:

| Region 1 - Sør og Midt | Region 2 - Vest | Region 3 - Midt og Øst |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Kolbotn /Skimt - arrangør 2010 | IL Tyrving - arrangør 2010 | Østmarka OK - arrangør 2010 |
| Lillomarka OL - arrangør 2011 | Heming/Njård OL - arrangør 2011 | Raumar OL - arrangør 2011 |
| Oppsal IF - arrangør 2012 | Asker SK - arrangør 2012 | Nittedal OL- arrangør 2012 |
| Ås-UMBIL - arrangør 2013 | Fossum IF - arrangør 2013 | Nydalens Skl- arrangør 2013 |

De ikke arrangerende klubbene fordeler seg slik på regionene:

| | | |
|--|--|---|
| Romsås IL Årvoll IL Haugerud IF Høybråten og Stovner IL Bækkelagets Spkl Nordstrand IF Hauketo Måren OK Drøbak/Frogn IL Nesodden IF IL Driv Siggerud IL Hølen IK | Vestre Aker SK Lommedalens IL Bærum Skiklub Haslum IL Sørkedalens IF Stabæk IF Oslomarka IK OSI Orientering GeoForm IL | Kjelsås IL Sørbråten IL IL Koll Lyn skl Sentrum OK Kamp/Vestheim IF Fet OL OK Øst + de 6 klubbene i Raumar OL |
|--|--|---|

Sak 6C. Offentlige midler og kartproduksjon

Forslag fra Oppsal Orientering

”Kart er vårt viktigste anleggsmiddel. Konstruksjon, synfaring og rentegning av orienteringskart er en stor investering for orienteringsklubbene. De siste årene har vi erfart at bidrag fra det offentlige i forbindelse med kartportproduksjon har blitt kraftig redusert.

Styret i kretsen bes sette i gang aktiviteter for å påvirke de organ som er med på å fatte beslutninger knyttet til offentlige midler og kartproduksjon.”

Styrets kommentar:

Dette er et viktig for å sikre finansiering av kartene våre og styret er enig i at dette er et tema det må tas tak i. I første omgang må vi kartlegge hvordan vi kan påvirke beslutningstakerne og hvem som best kan gjøre dette.

SAK 7 KRETSMESTERSKAP 2010

Styret foreslår at AOOK avholder følgende kretsmesterskap i 2010:

KLASSER:

| Langdistanse | Stafett | Mellomdistanse | Natt | Sprint |
|--------------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| D/H 13-14 | D/H 13-16 | D/H 13-14 | D/H 15-16 | D/H 13-14 |
| D/H 15-16 | D/H 17- | D/H 15-16 | D/H 17-20 | D/H 15-16 |
| D/H 17-18 | D/H 150 | D/H 17-18 | D/H 21- | D/H 17-18 |
| D/H 19-20 | | D/H 19-20 | | D/H 19-20 |
| D/H 21- | | D/H 21- | | D/H 21- |
| D/H 35- | | | | |
| D/H 40- | | | | |
| D/H 45- | | | | |
| D/H 50 - | | | | |
| D/H 55- | | | | |
| D/H 60- | | | | |
| D/H 65- | | | | |
| D/H 70- | | | | |
| D/H 75- | | | | |

Det er viktig å påse at langdistanse, mellomdistanse og sprint følger NOFs retningslinjer og ivaretar den enkelte øvelses særegenhet.

- Differensiering i løypelengder for stafett:
 - D/H 13-16. 3 etapper der en etappe skal ha C-nivå og kortere lengde.
 - D/H 17-. Tilpasses lengder etter NM program som er flg.:
 - H17-: ca. 55 min. x 2 + ca. 35 min. x 1.
 - D17-: ca. 45 min. x 2 + ca. 30 min. x 1.
- I H/D 150 er minimumsalder for løper 35 år.
- Styret ser på muligheten for å samordne veteranklasser i KM stafett med nabokretsene. Styret gis fullmakt til å beslutte klasseinndeling for veteraner i KM stafett i 2010 i tråd med hva vi blir enige om med nabokretsene.

Utdeling av medaljer

I klasser under 17 år deles det ut medaljer i alle valører uansett antall startende, dog kun til fullførte løpere.

I H17-35 deles ut etter flg. regel:

Min. 1 fullførende deltaker i klassen - gullmedalje

Min. 4 startende i klassen – sølvmedalje (2 fullført)

Min. 6 startende i klassen – bronsemedalje (3 fullført)

I klasser over 35 år deles ut medalje bare til kretsmesteren. Det må være minimum 3 startende i disse klassene for at klassen skal få KM-status.

Kretsen holder medaljer og kretsstyret sørger for utdeling i de respektive arrangementer.

SAK 8 ÅRSPLAN 2010 AKERSHUS OG OSLO O-KRETS

AOOK bygger sin årsplan på de samme prinsipper som ligger til grunn for NOFs handlingsprogram og som er nedfelt i NOFs målsettinger og delmål for perioden 2008-2010. Årsplanene for de forskjellige rådene, som følger nedenfor, reflekterer også de samme målsettingene.

.*****

ÅRSPLAN FOR REKRUTTERINGS- OG UTDANNINGSRÅDET (RUR) 2010

O-TROLLSAMLING 11.-12. SEPTEMBER

En helgesamling med overnatting for kretsens 9-12 åringer. O-troll samlingen er delt inn i tre regioner. Klubbene er delt inn i regioner hvor det er tatt hensyn til geografi og klubbens størrelse. Målet er å få tre noenlunde like store O-trollsamlinger. Arrangementet går på rundgang blant de største klubbene i regionen. O-trollsamlingen ble arrangert i regioner første gang i 2006. Søndag står deltakelse i Rekruttens o-dag på programmet. En ny rulleringsplan for regionsvise o-troll samlinger for 2010-2013 legges fram som et eget forslag på kretstinget. RUR skal være pådriver og koordinator for arrangement av samlingene, og sørge for gjennomføring av de regionsvise samlingene 11.-12. september. RUR vil vurdere nedre aldersgrense 9 eller 10 år ut fra erfaringene i 2009.

I første halvår vil vi gjennomføre et kurs for aktivitetsledere på o-troll samlinger.

SKOLE

Skolesprinten

Være pådriver for skolesprint-arrangement i klubbene. Ha en målsetting om flere slike arrangement enn i 2009.

RUR vil vurdere arrangement av kurs i orientering for lærere.

Skoleidrettsdagen på Ekeberg

Arrangeres av Oslo idrettskrets i mai. Kretsen vil organisere og gjennomføre o-aktiviteter på skoleidrettsdagen på Ekeberg.

KARUSELLER

I kretsen arrangeres flere karuseller. Rekrutteringsrådet vil ha dialog med arrangørene av kretskarusellarrangørene om bedre bruk av disse løpene i rekrutteringsarbeidet.

TURORIENTERING

Etablere tur-o gruppe for avvikling av orienteringsaktiviteter på friluftsansettment. Deltagelse på Friluftsdagen på Sognavn i september gis høy prioritet.

Gjøre et koordinert mediaframstøt for markedsføring av klubbens tur-o opplegg og deres åpningsarrangement.

Gi gode råd om klubbens tur-o arbeid overfor bedrifter/virksomheter og hvordan vi kan oppnå full eller delvis økonomisk støtte til tur-o konvolutter for ansatte.

Gi innspill til NOF om forbundets nettsider om turorientering.

FINN FRAM-dagen

Vil evaluere opplegget for FINN FRAM dagen og kretsens deltagelse.

NETTINFORMASJON

Gjennomgå og forbedre kretsens nettinformasjon om rekrutteringstiltak.

ÅRSPLAN FOR TRENINGS- OG UTTAKSRÅDET (TUR) 2010

ORGANISERING AV AKTIVITETENE TILLAGT TUR

- TUR skal sørge for organisering av kretsens trenings- og samlingsvirksomhet for ungdommer, juniorer og seniorer. Ungdommer og juniorer har høyest prioritet.
- Komplette kalender med alle kretsaktiviteter i regi av TUR skal ligge ute på www.aook.no.

SAMLINGER

- I 2010 vil vi arrangere flere samlinger for junior og senior enn tidligere. De fleste av samlingene er av en slik karakter at de vil være åpne for begge aldersgruppene.
- Vi legger til rette for at man gjennom deltakelse på samlinger også kan få gjennomført Trener I-kurs.

| For hvem | Dato | Sted | Teknisk arrangør |
|----------|-------------|-----------------------------------|------------------|
| Jr/Sen | 16.01 | Høybråten & Stovner klubbhus | AOOK |
| Jr/Sen | 06.02 | Bislett | AOOK |
| Jr/Sen | 06.03 | Ikke fastlagt | AOOK |
| Jr | 09.04-11.04 | Ikke fastlagt (Østfold – NM-lik?) | Ikke fastlagt |
| 13-16 | 09.04-11.04 | Ikke fastlagt | Ikke fastlagt |
| Jr/Sen | 05.06 | Ikke fastlagt | AOOK |
| 13-16 | 19.06-20.06 | Ikke fastlagt | Ikke fastlagt |
| Jr/Sen | 05.09 | Ikke fastlagt | AOOK |

TRIMTEX-CUP

- Trimtex-cup arrangeres for ungdom 13-16 år. Trimtex og VJ er sponsorer og stiller med premier og ledertrøyer. Arrangementene skal ha høy kvalitet og vil bli støttet økonomisk av AOOK. Info om Trimtex-cup vil bli å finne på kretsens nettsider.

Løp i Trimtex-cup 2010:

| Dato | Arrangør | Program |
|-------|------------------|--------------------|
| 06.05 | Østmarka OK | KM sprint |
| 09.05 | Kolbotn&Skimt OL | Langdistanse |
| 15.05 | Måren OK | Mellomdistanse |
| 30.05 | Oppsal IF | Langdistanse |
| 21.08 | Ås IL | KM langdistanse |
| 04.09 | Gjerdrum OL | KM mellomdistanse |
| 19.09 | Måren OK | Ultralangdistanse |
| 25.09 | IL Tyrving | Sprint |
| 26.09 | Asker SK | Trimtex-cup finale |

UNIONSMATCHEN

Vi fortsetter samarbeidet med Østfold, Buskerud og 4 svenske kretser. Unionsmatchen er for ungdom 13 – 16 år. TUR stiller med ledere Unionsmatchen 2010 .

11.06 Avreise til Halland

12.06 Unionsmatch langdistanse

13.06 Unionsmatch stafett og hjemreise

Uttaksløp er listet under, der de 2 beste av 3 løp teller i sammendraget.

| Dato | Arrangør | Program |
|-------------|-----------------|----------------|
| 09.05 | Kolbotn&Skimt | Langdistanse |
| 13.05 | Nydalens SK | Langdistanse |
| 30.05 | Oppsal IF | Langdistanse |

LAGLEDELSE

Kretsen stille med 3 ledere på Unionsmatchen og 8-10 ledere til HL/OLL, avhengig av deltakelse.

HOVEDLØPSPROSJEKTET

Bente Landmark, Fossum IF, vil lede Hovedløpsprosjektet fra AOOK også i 2010. Målet er å fortsette økningen i deltakelse.

UNGDOMSSTAFETT FØR O-RINGEN

Som "oppvarming" til O-ringen arrangeres en ungdomsstafett (13 – 16 år) i sprint dagen før 5-dagers-orienteringen braker løs. Vi har tidligere fått lov til å stille med fire lag: Follo, Asker/Bærum, Oslo og Romerike. Kretsen tar ut lag og stiller med lagleder.

ÅRSPLAN FOR TEKNISK RÅD (TEK) 2010

Hovedmålsetting for TEK i 2010

- Identifisere nødvendige prosjekter og utarbeide mandat til disse for å sikre god standard og kvalitet på arrangementene i AOOK.
- Sørge for en aktivitetsliste i samarbeid med andre råd som gir et godt aktivitetsnivå og tilbud til orienteringsløperne i AOOK.

TERMINLISTA

- Kretsen v/TEK og andre råd eller prosjekter vil sende ut et "Terminliste-skjelett" for 2011 bestående av hovedarrangement i kretsen, ønsket område basert på terrengetype og type løp (sprint, mellom, lang og ultralang) innen 01. august 2010.
- Frist for klubbene for innlevering av søknad til AOOK for kretsløp 2011 og nasjonale løp 2012: **15. september 2010.**
- TEK avholder møte for alle klubber for å utarbeide og fastsette terminlista 2010. Avholdes innen **1. oktober 2010.**
- TEK legger frem ferdig terminliste for styret i AOOK for godkjenning. **Innen 15. Oktober 2010 eller i henhold til frist fra NOF.**

LØPSARRANGEMENT/KONTROLL

- Sikre at det i samarbeid med andre råd eller prosjekt i AOOK blir utarbeidet et tilbud på et riktig nivå og i forhold til de målsettinger som eventuelle prosjekter gir føringer på.
- Bidra med arrangementsteknisk støtte for Tekniske Delegerte, Løpsarrangører eller prosjekter i AOOK der det er behov.
- Fordele kontrolløroppgaver til klubbene og følge opp at klubbene oppnevner Teknisk Delegerte til alle K- og NA-løp.
- Vurdere de Teknisk Delegerte sin rolle opp mot de forskjellige typer løp i samarbeid med NOF.
- Se på løsninger for erfaringsutveksling og arrangementsevaluering foretatt av Teknisk Delegert.
- Utvikle retningslinjer for de forskjellige arrangementstypene vi har i kretsen.
- Bidra i tiltak for å innføre tiltak som kan forenkle arrangementene ved å ta i bruk moderne hjelpemidler.
- Bistå de Teknisk Delegerte og utvikle støtteordninger til hjelp for den enkelte TD.
- Være representert og bidra i prosjektet Trimtex-cup.

EKT

- Samarbeide med NOF/TEK om informasjonsutvikling
- Bistå kretsens arrangører og Teknisk Delegerte ved spørsmål om rutiner rundt EKT og løpsavvikling.

SKI-O-LØP

Det er ikke nok aktivitet i AOOK til at TEK vil engasjere seg i ski-orientering

ÅRSPLAN ANLEGGSRÅDET 2010

KONTROLLERE KART

- Rådets viktigste oppgave, ca 20 kart skal kontrolleres hvert år.
- Kontrollører som er aktive i kretsen:
 1. Bjørn Samuelsen
 2. Vidar Strand
 3. Kristen Treekrem
 4. Bjørn Ødegaard

FULLFØRE SKOLEGÅRDSKART REGISTRERINGEN

- Jobbe med de skoler som ikke har kart.
- Få i gang kartutvikling for de skolene som ikke har.
- Få produsert forenklete skolegårdskart i områder det ikke eksisterer.

OCAD symbolfiler for målestokk 1:500 til 1:2000

- Oversette det engelske O-forbundets OCAD norm for skolegårdskart.

Bjørn Ødegaard
Leder Anleggsrådet

SAK 9 LAGSKONTINGENT 2010

Forslag fra kretsstyret: Lagskontingentene settes tilsvarende som i 2009.

Følgende opplegg ble vedtatt for 2008:

- Lag > 301 medlemmer kr 5 500.-
- Lag 201 – 300 medlemmer kr 5 000.-
- Lag 101 – 200 medlemmer kr 4 500.-
- Lag 51 – 100 medlemmer kr 3 000.-
- Lag 31 – 50 medlemmer kr 2 000.-
- Lag 11 – 30 medlemmer kr 1 000.-
- Lag < - 10 medlemmer kr 700.-

Begrunnelse

Kretsen får ikke lenger inntekter fra spilleautomater, men likviditeten er veldig god. Vi mener derfor at lagskontingenten bør holdes på samme nivå som i fjor.

Lagskontingentene er ment å dekke lønnskostnadene til vår fagkonsulent. Med de kontingentsatsene som vi foreslår for 2010 vil ikke lønnskostnadene dekkes fullt ut. Vi regner imidlertid med at kommunale tilskudd vil kunne dekke det resterende av lønnskostnadene og øvrige kostnader som er knyttet opp mot fagkonsulenten, slik som IT-kostnader, kontorleie m.m.

SAK 10 BUDSJETT FOR AKERSHUS OG OSLO O-KRETS

| | Regnskap 2008 | Regnskap 2009 | Budsjett 2009 | Budsjett 2010 |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| INNEKTER | | | | |
| 3000 Tilskudd NIF | | | | |
| 3120 Tilskudd fra NOF | 22.000,00 | | 20000,00 | |
| 3170 Lagskontingenter | 126.700,00 | 133.100,00 | 140000,00 | 140000,00 |
| 3310 Egenandel løp/mesterskap | | | | |
| 3350 Egenandel saml./leire | 97.280,00 | 73.850,00 | | |
| 3360 Egenandel kurs | | | | |
| 3940 Utdanning/kursi ref. | 2.040,00 | | | |
| 3731 Offentlig tilskudd | | | | |
| 3410 Tilskudd Ak.Fylke/AIK | 73.399,00 | 80.000,00 | 70000,00 | 80000,00 |
| 3420 Tilskudd Oslo komm./Oslo IK | 60.810,00 | 75.230,00 | 60000,00 | 70000,00 |
| 3510 Salg info./kartplan | | | | |
| 3710 annonse/ sponsorinntekter | | | | |
| 3700 Spilleautomat | | | | |
| 3710 Bingo, OIK | 86.452,00 | 215.963,00 | 80000,00 | 80000,00 |
| 3990 Andre inntekter | 5.393,00 | 1.332,00 | | |
| 8010 Renteinntekter | 136.108,00 | 77.803,00 | 135000,00 | 135000,00 |
| SUM INNEKTER | 610.182,00 | 657.278,00 | 505.000,00 | 505.000,00 |
| UTGIFTER | | | | |
| 4302 Styreseminar | | | | |
| 4320 Til O-seminar | | | | |
| 4500 Rekruttering | | | | |
| 5010 Lønn ansatte | 216.736,00 | 258.752,00 | 220000,00 | 220000,00 |
| 5010 Personalopplæring | | | | |
| 5050 Honorarer andre inkl. fp | | 1.800,00 | 2000,00 | 2000,00 |
| 5420 Innberetning pensjonskost. | 11.051,00 | | | |
| 5900 Stipendier | 10.000,00 | 11.000,00 | 17000,00 | 17000,00 |
| 5990 Andre personalkostnader | | | | |
| 6200 Lønn/mesterskap | 28.810,00 | 35.678,00 | 22000,00 | 35000,00 |
| 6210 Samlinger/leire | 114.369,00 | 139.970,00 | 60000,00 | 10000,00 |
| 6230 Ungdomscup | 8.735,00 | 12.379,00 | 10000,00 | 10000,00 |
| 6240 Kretslag | 40.009,00 | 31.870,00 | 20000,00 | 30000,00 |
| 4100 KM Medaljer/premier | | | 3000,00 | 8000,00 |
| 6250 Kurs/seminar arrangement | 9.164,00 | 3.763,00 | 9000,00 | 75000,00 |
| 6260 Kurs - deltakelse | 1.704,00 | 5.364,00 | 12000,00 | 12000,00 |
| 6300 Leie lokaler | | 16.514,00 | 31000,00 | 31000,00 |
| 6420 Lisenser EDB | 27.778,00 | 27.081,00 | 26000,00 | 26000,00 |
| 6560 Annet utstyr | 21.097,00 | | 5000,00 | 15000,00 |
| 6600 Teknisk arr.utstyr | | | 30000,00 | 15000,00 |
| 6710 Regnskapstjenester | 4.388,00 | 9.969,00 | 8000,00 | 9000,00 |
| 6800 Kontorrekvisita | 390,00 | 2.053,00 | | |
| 6805 Kopiering | | | | |
| 6860 Styremøter / rådsmøter | 6.764,00 | 8.079,00 | 7000,00 | 6000,00 |
| 6870 Kretsting | 13.073,00 | 7.572,00 | 2500,00 | 2500,00 |
| 6872 Lagledermøte | 1.200,00 | 528,00 | 1000,00 | 1000,00 |
| 6875 NOFs ting | 11.565,00 | | | 18000,00 |
| 6880 Deltakelse andres møter | 413,00 | 634,00 | | |
| 6885 Administrasjonsutgifter | | | | |
| 6686 Bingo / Lotteriutgifter | | | | |
| 6900 Telefon/ fax | | 2.231,00 | 3000,00 | 3000,00 |
| 6940 Porto | 1.643,00 | 1.453,00 | 1000,00 | 1000,00 |

| | | | | |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7100 Kjøregodtgj. / ansatt | 2.443,00 | 1.641,00 | 3000,00 | 3000,00 |
| 7101 Kjøregodtgjørelse tillitsvalgt | 3.067,00 | | 5000,00 | 5000,00 |
| 7140 Reisegodtgjørelse ikke oppgavepliktig | 240,00 | 180,00 | | |
| 7310 Annonser | | | | |
| 7322 Inf.brosjyre/litteratur etc | | | | |
| 7325 Kretskalender | | | | |
| 7430 Premier | | 9.090,00 | 5000,00 | |
| 7420 Gaver, blomster etc | 9.090,00 | 2.221,00 | 2000,00 | 3000,00 |
| 7460 Prosjekter | 27.298,00 | 96.499,00 | 100000,00 | 70000,00 |
| 7770 Div.utg. gebyr | 200,00 | | 500,00 | 500,00 |
| SUM UTGIFTER | 571.226,00 | 702.302,00 | 605.000,00 | 628.000,00 |
| RESULTAT | 38.956,00 | -45.023,00 | -100.000 | -123.000 |

NOTER TIL BUDSJETT 2010 Forklaring til samlekontoe

| KONTO | Merknader til budsjett 2010 | UTGIFT | INNTEKT |
|-------------------------|--|-----------|---------|
| 5010 Lønn ansatte | Halv stilling, inkl. arb.giveravgift og feriepenger | 220000,00 | |
| 5900 Stipender | Stipender til NOM-, EM- og VM-medaljørere a kr 1000,-. KM-vinner AOOK 2 a 5000,- | 17000,00 | |
| 6200 Løp/mesterskap | Hovedløp/O-landsleir 14-16 år: Overnatting og godtgjørelse ledere | 35000,00 | |
| 6210 Samlinger/leire | Kretssamlinger, støtte til arrangører | 10000,00 | |
| 6230 Ungdomscup | Gjennomføring av Trimtex-cup, annonsering, speakertjeneste | 10000,00 | |
| 6240 Kretslag | Interkretskamp (13-16 år): 30000,- (transport, opphold, ledere, startkontingent, premiering) | 30000,00 | |
| 6250 Kurs/seminar arr. | Trenerkurs (foredragsholdere/lokalleie med mer 40.000 og deltakerstøtte 32.000), TD-seminar (3000) | 75000,00 | |
| 6260 Kurs - deltakelse | O-galla | 12000,00 | |
| 6420 Lisenser EDB | IT-kostnader til Norges Idrettsforbund, halv stilling | 26000,00 | |
| 6560 Annet utstyr | Profileringsutstyr, kontor-PC | 15000,00 | |
| 6600 Teknisk arr.utstyr | Arrangementsutstyr | 15000,00 | |
| 6875 NOFs ting | Seks delegerte fra AOOK | 18000,00 | |
| 7460 Prosjekter | Prosjekter med fokus på ungdom (bl.a. Trimtex Cup avslutningssamling 13-16 år, O-trollsamlinger 9-12 år, junior-/seniorprosjekt (trener,samlinger, åpne treninger) | 70000,00 | |

Oslo, 31.01.2010



Revisjonsberetning for perioden 01.01.09 - 31.12.09

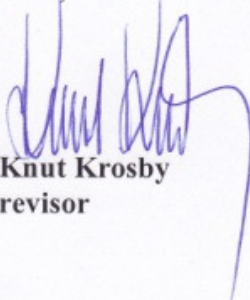
Akershus og Oslo orienteringskrets


Vi har revidert regnskapet for perioden 01.01.09 til 31.12.09.

Revisjonen er foretatt ved å kontrollere bilag mot hovedbok og kontrollert saldo på bankkonto.

Regnskapet er funnet i orden, og vi tør anbefale at det fremlagte regnskap godkjennes.

Oslo, 1. februar 2010


Knut Krosby
revisor


Per Eric Ståhlbrand
revisor