



# SAKSDOKUMENTER TIL KRETSTINGET 2010 AKERSHUS OG OSLO O-KRETS

ONSDAG 16. FEBRUAR 2011 KL 1800  
IDRETTENS HUS, Ekeberg





Oslo, 20.11.10

TIL LAGENE  
v/leder

## INNKALLING TIL KRETSTING 2010

### I AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS

Det innkalles herved til kretsting **ONSDAG 16. FEBRUAR 2011**  
**KL. 18.00 PÅ IDRETTENS HUS, EKEBERG, Oslo (rom 338)**

**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 onsdag 2. februar 2011.**

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

Vedlagte fullmaktskjema sendes innen **onsdag 9. februar 2011** til:

Akershus og Oslo Orienteringskrets, 0840 Oslo, på fax. 21 02 95 11 eller som e-post til [akershus.oslo@orientering.no](mailto: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 2010**  
./.  
Beretningen følger vedlagt
- SAK 5.    REGNSKAP 2010**  
./.  
Regnskap følger vedlagt.
- SAK 6.    INNKOMNE FORSLAG**  
./.  
- Forslag fra kretsstyret:  
    A. Kreativitetspris  
- Forslag fra kretsstyret:  
    B. O-kartkiosken  
- Forslag fra kretsstyret:  
    C. Godtgjørelse til teknisk delegert (TD)
- SAK 7.    KRETSMESTERSKAP 2011**  
./.  
Forslag til KM program følger vedlagt.
- SAK 8.    ÅRSPLAN 2011**  
./.  
Forslag til årsplan følger vedlagt
- SAK 9.    LAGSKONTINGENT 2011**  
./.  
Kretsstyrets forslag følger vedlagt
- SAK 10.   BUDSJETT 2011**  
./.  
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 58 medlemsklubber ifølge idrettsregistreringen pr 31. des. 2009. Totalt er det registrert 3924 medlemmer i NIFs idrettsregistrering.

### 1. TILLITSVALGTE I KRETSEN

Perioden 09.02.2010 – 16.02.2011 har hatt disse tillitsvalgte:

#### Styret

Leder:	Knut E. Helland	Østmarka OK
Nestleder:	Anne-Britt Nilsen	Kjelsås IL
Anlegg:	Håkon Løvli	Asker SK
Rekrutt:	Bjørn Sandelien	Heming/Njård OL
TEK:	Berit Danielsen	IL Tyrving
TUR:	Kjell Blomseth	Ås IL

#### Anleggsrådet

Leder:	Håkon Løvli	Asker SK
	Tor Valstad	Oppsal IF
	Trygve Tømte	Hurdal OL

#### Rekrutterings- og utdanningsrådet

Bjørn Sandelien	Heming/Njård OL
Anne Madslie	Nydalens SK
Anne Marie Åstebøl	Oppsal IF

#### 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
	Gry Ahlsand	Nydalens SK
	Olav Bakken	Lillomarka OL

<b>Revisorer</b>	Knut Krosby	Skimt
	Per Eric Ståhlbrand	Kjelsås IL
Varamedlem	Inger Wangensteen	Østmarka OK
	Liv Buseth	Frogner IL

#### Valgkomite

Leder:	Tove Strand	Måren OK
	Alf Pettersen	IL Tyrving

## 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

27.–28. feb	NOFs ting	Knut E. Helland, Silje Uhlen Maurset, Anne Berit Eid, Simen Smestad, Petter Fure, Per Eric Ståhlbrand
5. nov	Kretsledermøte	Knut E. Helland

## 4. KRETSSTYRETS VIRKSOMHET

Det er avholdt 6 styremøter og protokollert 42 saker i 2010. Følgende oppgaver har hatt størst oppmerksomhet i styret i perioden:

- Prosjekter i kretsen
- Terminliste 2011
- Lagledermøte september 2010
- Kretsting

### 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 vært avholdt Trener 1 kurs i 2010.

### Lagledermøte

Det ble holdt et lagledermøte i Akershus og Oslo orienteringskrets onsdag 22. september kl 18.00 på Idrettens hus Ekeberg. Følgende saker var på dagsorden:

1. Terminliste og samlinger 2011
2. Teknisk delegerte 2011
3. Klasse D/H 17-B
4. Status prosjekter
5. Bruk av kretsens bankbeholdning
6. Hva har skolesprinten betydd for rekruttering i klubbene?
7. Spesielle fokusområder i 2011
8. Pre-O, hvordan kan klubbene involveres?

### Status prosjekter

Kretsen har hatt fokus på følgende prosjekter i 2010:

- Turorientering 2010
- O-troll samlinger
- Trimtextcup 2010
- Trenerutvikling

Prosjektene beskrives under årsrapporten til de rådene som er ansvarlig hvert av prosjektene.

## 5. REKRUTTERINGSRÅDET

### Rekrutterings- og Utdanningsrådet (RUR) har i 2010 hatt følgende sammensetning:

Bjørn Sandelien	Heming/Njård OL, leder
Anne Madslie	Nydalens SK
Anne Marie Åstebøl	Oppsal IF

### Rådsmøter

Det har vært avholdt ett møte i rådet.

### Orientering i skolen

- **Skolesprinten.** 7 klubber har arrangert Skolesprinten for til sammen 2578 elever. Dette er en nedgang i forhold til 2009. På lagledermøtet i september ga mange uttrykk for at skolesprinten var dårlig egnet for rekruttering av nye utøvere til o-idretten.
- **Skoleidrettsdagen på Ekeberg 12. 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 187 elever.

### O-troll samling

Erfaringsoverføringsmøte ble holdt 3.mai der fjorårets arrangørklubber møtte årets arrangører for å ta opp hva som har fungert bra og hvordan samlingene kan videreutvikles.

O-troll samlingen 11. – 12. september ble arrangert i tre regioner. O-trollsamlingen er for unge o-løpere i alderen 10 - 12 år som vil oppleve en spennende orienteringsdag og orienteringsnatt. Disse klubber var ansvarlig for årets del-samlinger: Kolbotn & Skimt OL, IL Tyrving og Østmarka OK. Deltagelsen på de tre arrangementene var hhv 26, 38 og 59 barn - til sammen 123 barn. Deltagerne reiste fra samlingene til Rekruttenes orienteringsdag som ble arrangert med samlingsplass på Kringsjø skole og løp i terrenget omkring. Rådet går inn for å opprettholde 10 år som nedre aldersgrense så lenge som leiren inneholder et overnattingstilbud.

### Turorientering

På grunn av manglende innrapportering er oversikten over turorientering litt usikker. 14 av kretsens lag som tidligere har hatt turorientering har ikke gitt oppdatert informasjon for 2010. Vi anslår at det har vært 30 ulike tur-o opplegg herav 6 klubber med egne barnetur-o tilbud.

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. Rådet hadde kontakt mot alle klubber med turorientering på programmet i Oslo-området med tanke på en koordinering av åpningsarrangementene for turorientering. Vi var dessverre for sent ute og klarte derfor ikke å få til noe felles utspill overfor media, som kunne ha vært en mulighet. De fleste klubbene syntes imidlertid å ha ganske forskjellige opplegg både i forhold til når og hvordan sesongåpningen ble markert. En større grad av samordning eller felles opplegg kan derfor være en utfordring.

Rådet planla i september en oppfølging av fjorårets vellykkede turo-seminar. Seminiaret måtte dessverre avlyses på grunn av svært liten påmelding. En årsak kan skyldes at innbydelsen ble sendt ut relativt kort tid før arrangementet.

### Friluftsdagen på Sognsvann

Etter henvendelse fra NOF tok kretsen ansvar for å bidra med orienteringsaktiviteter på Friluftsdagen på Sognsvann 5. september. Arrangementet som blir arrangert av FRIFO hvert år, er innledningen på Friluftslivets uke. Med en stab på 5-6 personer ble orienteringsaktivitetene greit avviklet, men vi klarte ikke å få etablert en mer fast arrangørgruppe som kan ha dette arrangementet som en prosjektoppgave. Ca 380 personer deltok på foto-orientering og ca 30 personer var med på en instruksjonsløype i tillegg løp et stort antall barn en EKT-runde.

### **Karuseller som rekrutteringsarena**

Karusellene har løyper for yngre løpere/rekrutter, men det er fortsatt slik at antall deltagere i denne kategori er relativt få. Rådet mener at dette kan endres dersom treningsansvarlige i klubbene lager treningsplaner der deltagelse i karuselløp inngår.

### **Integrering av funksjonshemmede**

Pre-o sesongen har gitt en liten økning i deltagerantall. Oslo/Akershuskarusellen har hatt følgende arrangører: Nero HIL, Fet OL, Gjerdrum OL, Østmarka OKk 2 løp, Egil Sønsterudbråten og Martin Jullum. Til sammen 161 starter. 21 st. har klart kravet til ”fatet”. Minst 4 starter av 7.

Oppsal IF, Lillomarka OL, Østmarka OK, Fet OK og Skogkarenes klubb Romerike har arrangert nasjonale løp.

Deltagere i VM i pre-o i Trondheim var Jan Erik Haug, Østmarka OK, EM i Sverige Jan Erik Haug og Kjell Ingvaldsen, Fet OL. Jan Erik Haug og Kjell Ingvaldsen deltok også i den Nordiske landskampen som var lagt inn i EM.

I NM i pre-o ble det sølv på Kjell Ingvaldsen, nr. 8 Alf Stefferud, Østmarka OK og nr. 10 Jan Erik Haug. Jan Erik Haug er medlem av 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
Gry Ahlsand	Nydalens SK

### 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 til møte i mars, mai og oktober.

### Åpne kretssamlinger og aktuelle arrangementer 13-16 år og junior

Følgende samlinger har vært gjennomført:

For hvem	Dato	Sted	Teknisk arrangør	Ant jenter	Ant gutter	Ant ledere
Jr/Sen	16.01	Høybråten & Stovner klubbhus	AOOK	ca 5	ca 15	
Jr/Sen	06.02	Torshov skole	AOOK	ca 10	ca 20	
Jr/Sen	06.03	Jordal idrettsplass	AOOK	ca 10	ca 20	
Jr	09.04-11.04	Engelsvika, Fredrikstad	Lillomarka OL	8	21	7
13-16	09.04-11.04	Strupe skole, Halden	Ås IL	62	59	25
Jr/Sen	05.06	HSILs klubbhus	AOOK	ca 5	ca 15	
13-16	19.06-20.06	Natrudstilen	Heming/Njård	38	49	23
13-16	25.09	Trimtex-cup avslutningssamling	IL Tyrving	24	25	

### Kretstrener

Kretsen ansatte Carl Waaler Kaas med ansvar for å være treningsveileder for interesserte juniorløpere. Tilbudet var gratis for de som benyttet seg av det. Det meldte seg 6 løpere fra 4 forskjellige klubber. Antallet burde ideelt sett vært høyere, men oppfølgingen er på et slikt nivå at noe særlig mer enn 10 utøvere vil det være vanskelig å følge opp.

### Åpne treninger

Som en del av engasjementet av Carl Waaler Kaas fikk han også ansvar for å koordinere åpne treningstilbud. Dette er o-tekniske treningsøkter som henger ute over en periode. Ordningen startet i 2009 og ble fulgt opp i 2010. I 2010 var det lagt opp til 2 perioder: En vår- og en høstperiode. 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 og 2010 er at klubbene finner det forsvarlig å tilby dette omkostningsfritt for brukerne. Det har vært mange gode tilbakemeldinger om opplegget, og klubbene fulgte noe bedre opp i 2010 enn i 2009.

### Kurs

Carl Waaler Kaas sørget for gjennomføring av et Trener-I-kurs. Innholdet i kurset var ikke helt etter NOF's kursplan, men det ble godkjent av NOF. 6 personer fullførte kurset. De fikk 4000 kr hver av kretsen – noe som var utlovet som et lokkemiddel for å få flere til å melde seg på kurset.



## Trimtex-cup

10 løp utgjorde årets ungdomssatsing – Trimtex-cup i ungdomsklassene D13-14, D15-16, H13-14 og H15-16. Fem av de ni 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. Nytt av året var klatretrøyer. Disse ble delt ut på bakgrunn av raskeste tid i et på forhånd oppgitt strekk. Det viste seg at løpere som hadde fått seg en bomtur tidligere i løpet, ofte samlet opp krutt til innsats på dette strekket, så tiltaket må sies å ha vært populært.

Gry Ahlsand hadde hovedansvaret fra kretsens side overfor arrangørene. Løpene i 2010 var disse:

Dato	Arrangør	Program
09.05	Kolbotn&Skimt OL	Langdistanse (uttak Unionsmatchen)
15.05	Måren OK	Mellomdistanse
30.05	Oppsal IF	Langdistanse (uttak Unionsmatchen)
21.08	Modum OL	Fellesstart med gafling
01.09	Nydalens SK	Sprint (KM)
04.09	Gjerdrum OL	Mellomdistanse (KM)
05.09	Ås IL	Langdistanse (KM)
19.09	Måren OK	Ultralangdistanse
25.09	IL Tyrving	Prolog (til jaktstart 26/9). Poeng deles ut etter jaktstart.
26.09	Asker SK	Jaktstart

## 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 130 deltakere i Hovedløpet (53 jenter og 77 gutter) og 130 deltakere i leiren (53 jenter og 77 gutter). Stjørdals-Blink Orientering og OK Skøyen var arrangører. Et flott arrangement både når det gjaldt konkurranser og o-landsleir. Sprint i Trondheim sentrum og langdistanse på Jervskogen. Innkvarteringen av kretsens løpere var meget bra i Forsvarets militærleir på Værnes. God plass til ledere og utøvere på samme sted. Alle fikk en seng å sove i, noe som definitivt bidro til at utøverne holdt seg friske og opplagte gjennom hele uka. Vi hadde med mange ledere fra kretsen denne gangen, en stor takk til alle sammen for innsatsen! AOOK tok hele 16 medaljer av 36 mulige. Medaljevinnerne kom fra Fossum, Tyrving, Raumar, Lillomarka, Ås-UMB Orientering, Nydalen og Asker. Det jobbes med andre ord godt i mange klubber!

## Unionsmatchen

Unionsmatchen ble arrangert i nordre Halland, Sverige 5. – 6. juni. IF Rigor var arrangør. 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 med solid margin. Arrangementet bar preg av at arrangørklubben hadde fått dette litt tredd nedover hodet. Vanskelig å finne fram til overnatting, ingen merking, arena for løpene var langt til skogs og veldig bortgjemt! Tror man må vurdere måten å arrangere på ved fremtidige unionsmatcher.

Uttakingskomite var Bente Landmark, Olav Bakken og Gry Ahlsand. Uttaket fulgte tidligere års rutine. (2 av 3 løp teller. Tiden som tilsvarende 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-dagers braker løs. I år klarte vi bare å stille med ett fullt lag.

Uttakingskomite var Bente Landmark, Olav Bakken og Gry Ahlsand. 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 2009/2010**

### **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 Lillomarka OL  
Vetle Ruud Bråten Raumar OL

### **Hospitantgruppe (kretsens løpere på laget)**

Jonas Juveli Lillomarka OL  
Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL

## **NOF's grupper orientering 2010**

### **Senior elitegruppe (fra AOOK):**

Ingunn H. Weltzien IL Tyrving  
Carl Waaler Kaas Bækkelagets SK  
Audun H. Weltzien IL Tyrving

### **Utviklingsgruppe (fra AOOK)**

Heidi Bagstevold Bækkelagets SK  
Britt Ingunn Nydal Lillomarka OL

### **Juniorgruppe (fra AOOK)**

Linn Hokholt Lillomarka OL  
Oda Wennemo Raumar OL  
Vetle Ruud Bråten Raumar OL  
Eskil Kinneberg Raumar OL  
Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL

## 7. TEKNISK RÅD

### TEK har i år 2010 hatt følgende sammensetning

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

### Terminliste/arrangement

Sesongen 2010 har stort sett blitt avviklet som planlagt.

I forbindelse med terminliste for 2011 fikk vi, som i fjor, flere løpssøknader inn etter søknadsfristen. Dette kompliserte oppsett av endelig terminliste noe, men TEK er likevel fornøyd med samarbeidsviljen til klubbene i forbindelse med å få til terminlisten for 2011. NOF har tildelt nasjonalt løp til Ringerike 2-dagers 27. og 28. august 2011, og vi får derfor dessverre ikke benyttet denne helgen til KM-arrangementer. I tillegg ble det helgen 24. og 25. september lagt inn O-idol og NM stafett og CraftCup etter at terminlistearbeidet var igangsatt. Fordi vi har både NM-arrangement og O-Festivalarrangement i kretsen i 2011 er det et par tradisjonelle arrangement som utgår fordi klubbene ikke orker disse arrangementene i tillegg.

### Nasjonale løp/mesterskap i 2010

Oppsal IF arrangerte 15-stafetten og Knut Valstads Minneløp

### Kretsløp

Det er arrangert 16 kretsløp i sesongen 2010.

### Nærløp

Det er arrangert ca 30 nærløp som del av kveldsorientering.no i AOOK for sesongen 2010. Tallet er ikke sikkert (sannsynligvis høyere) da vi ikke har full oversikt over antall nærløp i kretsen.

### Kretsmesterskapene 2010

07. april	KM natt	Ås IL
22. august	KM stafett	Halden SK (felles for AOOK og ØOK)
23. august	KM mellomdistanse	Gjerdrum o-lag
26. august	KM langdistanse	Ås IL
01. september	KM sprint	Nydalen SK

### Kretsmesterskap for 2011 er tildelt følgende arrangører

?? . april	KM natt	Ingen søkere innen fristen, TEK jobber med saken
15. mai	KM sprint	Fossum IF
03.september	KM langdistanse	Nydalen SK
04.september	KM stafett	Nydalen SK
17. september	KM mellomdistanse	Bækkelaget SK

### Løpskontroll

Det ble i 2010 videreført at klubbene ble oppnevnt som ansvarlige kontrollører (TD) på løp. TEK ser at det til enkelte løp ikke har blitt oppnevnt kontrollør fra klubbene, og at det heller ikke kommer inn rapporter fra alle TDer. Litt av svikten kan skyldes at TD-listen kom noe sent og at det ikke er laget veiledning for TD. Ordningen blir likevel videreført for alle kretsløp i 2011 da TEK ikke ser noen annen løsning som vil fungere bedre.

### Kurs/seminarer

Det er ikke arrangert noe kurs eller seminar i 2010.

### VDG

TEK har ikke formelt behandlet problemer rundt VDG spørsmål i 2010.

### Ski-o

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

## 8. ANLEGGSRÅDET

### Anleggsrådet har i 2010 hatt følgende sammensetning:

Håkon Løvli (leder) Asker SK  
Tor Valstad Oppsal IF  
Trygve Tømte Hurdal OL

### Møter.

Anleggsrådet har ikke hatt møter i perioden utover felles møtet for alle rådene.

I september ble det arrangert kartmøte der målgruppen var alle kartansvarlige i kretsens lag. 10 lag var representert.

### Kartaktivitet i lagene.

Det produseres fortsatt mye kart i kretsen og kvaliteten på disse er meget bra. Det ble godkjent 16 kart på til sammen ca. 95 km<sup>2</sup>.

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

### Rapport for godkjente kart for perioden 1.1.2010 – 31.12.2010

GODKJMRK.	KLUBB	KARTNAVN	AREAL	MÅLEST.	EKV.	TYPE
AOOK1001A	Ås IL	Nordby	3,6 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1002A	Kolbotn IL	Grønliåsen	6,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1003A	Eidsvoll o-lag	Finnkollen	5,5 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1004A	Ås IL	Kroer	12,0 km <sup>2</sup>	1:15000/ 1:10000	5m	Konk
AOOK1005A	Nittedal o-lag	Burås	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	NÆRMILJØ
AOOK1006A	OSI	Svartor	12,2 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk.
AOOK1007A	Lillomarka o-lag	Fugleleiken	7,0 km <sup>2</sup>	1: 10000	5m	KONK.
AOOK1008A	Gjerdum o-lag	Nordåsen skistadion	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	NÆRMILJØ
AOOK1008A	Gjerdum o-lag	Dansehella	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	NÆRMILJØ
AOOK1008A	Gjerdum o-lag	Honsjøen	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	NÆRMILJØ
AOOK1009A	Heming-Njård o-lag	Vettakollen	5,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1010A	Ullensaker o-lag	Åsmarka	7,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1011A	Nydalens SK	Ullevålseter/drettshøgskolen vest	5,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1012A	Nittedal o-lag	Bjønndalen	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	NÆRMILJØ
AOOK1013A	Nesodden IF	Slottet	10,5 km <sup>2</sup>	1:10000	5m	Konk
AOOK1014A	Asker SK	Vestlia	5,0 km <sup>2</sup>	1: 10000	5m	KONK.

**Totalt antall kart for perioden:16. Totalt antall km<sup>2</sup> for perioden: CA. 95 km<sup>2</sup>**

## ANMELDTE KART I PERIODEN 1.1.2010 – 31.12.2010

KLUBB	KARTNAVN	AREAL	MÅLEST.	EKV.	TYPE
ASKER SK	VESTLIA	5,0 km <sup>2</sup>	1: 10000	5,0 m	KONK.
FET OL	GRANS DAMMEN	10,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK
GJERDRUM OL	NORDÅSEN SKISTADION	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	NÆRMILJØ
GJERDRUM OL	DANSEHELLA	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	NÆRMILJØ
GJERDRUM OL	HONSJØEN	3,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	NÆRMILJØ
GJERDRUM OL	BRÅDALSFJELLET	3,5 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	NÆRMILJØ
GJERDRUM OL	RINGDALEN	15,0 km <sup>2</sup>	1:15000	5,0 m	KONK
GJERDRUM OL	GIMILDAMMEN	10 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK
HEMING-NJÅRD OL	VETTAKOLLEN	5,0 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK
IL TYRVING	SOLBERG-GODTHÅB	3,0 km <sup>2</sup>	1:5000	2,5 m	SPRINT
LILLOMARKA OL	BARLINDÅSEN	3,6 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK
OSI	SVARTOR	12,2 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK
NESODDEN IF	NESODDEN NORD	12,5 km <sup>2</sup>	1:15000	5,0 m	KONK
NESODDEN IF	SLOTTET	10,5 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK
NESODDEN IF	SOLÅSEN	1,0 km <sup>2</sup>	1:5000	2,0 m	SPRINT
NYDALE NS SK	DAUSJØMARKA	6,5 km <sup>2</sup>	1:10000	5,0 m	KONK

**Totalt antall kart for perioden: 16. Totalt antall km<sup>2</sup> for perioden: ca. 107 km<sup>2</sup>**

### Print av kart til terminfestede løp

Det ble brukt ”print” av løpskart på flere kretsløp i 2010. Ingen av disse brukte autoriserte produsenter. Kretsstyret vurderer å følge opp dette bedre i 2011-sesongen

### Anleggsrådet hjemmeside

Her ligger informasjon som kartledere trenger for utarbeidelse av orienteringskart. Alle skjema som brukes til kartfremstilling, retningslinjer for kartarbeidet i kretsen, regler for spillemidler, veiledende priser på utarbeidelse av o-kart, fremgangsmåte ved utarbeidelse av kart, OCAD filer, kartnormene, avtaler, møtereferat og liste over en del profesjonelle kartkonstruktører. Siden er ikke oppdatert i 2010 i påvente av ny portal.

### 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 skolekartregistreringen.

### Oppsummering.

Kartkontroll og terrengfordeling er den største oppgaven for rådet. Kartkontrollen er en utfordring på grunn av få kontrollører i kretsen, men det er klart at dette er anleggsrådets viktigste oppgave. Det er en stor kartproduksjon i klubbene og kvaliteten på kartene er meget bra.

Skolekart registreringen har ikke blitt fullført, og det må vurderes om det er riktig å prioritere et registreringsarbeid, framfor å veilede lagene i arbeid med å lage kart for de skolene som ønsker det.

## 9. STYRETS SLUTTKOMMENTAR TIL BERETNINGEN

Også i 2010 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 grov 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 individuelt VM-gull i mellomdistanse ved Carl Waaler Kaas. Carl og Audun Weltzien fikk stafettsølv i VM. Gaute Hallan Steiwer løp inn til individuelt gull på mellomdistansen under VM junior. Gull ble det også på stafetten hvor han og Eskil Kinneberg var på laget. I EYOC fikk vi individuelt sølv og bronse ved Silje Uhlen Maurset.

I skolesprinten deltok det 2578 elever. Dette er en klar nedgang fra tidligere år.

23 klubber i AOOK har arrangert turorientering i 2010. Mange av disse klubbene har også spesielt tilrettelagt barne-turorientering. Det ble solgt 8275 tur-o konvolutter. Dette er en liten økning fra 2009.

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 2010. 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 2011

Knut E. Helland (s)

Anne-Britt Nilsen (s)

Håkon Løvli (s)

Berit Danielsen (s)

Kjell Blomseth (s)

Bjørn Sandelien (s)

# Idrettsregistreringen pr 31. des. 2009

Klubb	kvinner					menn					K	M	sum
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-			
Asker Skiklubb	0	27	25	13	56	0	22	29	10	82	121	143	264
Bækkelagets SK	0	0	8	8	26	0	1	4	5	40	42	50	92
Bærums Skiklub	0	0	2	2	12	0	0	3	3	15	16	21	37
Driv IL	0	15	5	4	15	0	0	0	0	0	39	0	39
Drøbak-Frogn IL	0	9	6	0	22	0	5	3	0	20	37	28	65
Eidsvoll OL	0	3	0	2	12	1	3	2	0	42	17	48	65
Fet OL	2	3	9	0	12	3	4	13	0	24	26	44	70
Forward SPK													
Fossum IF	0	34	31	7	47	2	53	43	4	79	119	181	300
Frogn IL	0	3	3	0	3	0	10	5	0	8	9	23	32
GeoForm IL	0	3	2	1	18	1	1	1	0	40	24	43	67
Gjerdrum OL	0	23	19	4	22	0	16	16	6	32	68	70	138
Haslum IL	0	0	0	0	4	0	0	0	0	8	4	8	12
Haugerud IF	0	0	0	0	2	0	0	0	0	9	2	9	11
Hauketo IF	0	1	0	0	5	0	2	2	0	9	6	13	19
Heming, IL	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	2
Heming/Njård OL	0	25	16	9	22	0	36	15	2	43	72	96	168
Hurdal OL	0	3	3	2	9	0	3	2	1	9	17	15	32
Hølen IK	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	1	3	4
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	8	0	8	8
Kjelsås IL	2	16	1	0	10	0	12	3	0	16	29	31	60
Kolbotn & Skimt OL	0	3	7	4	25	0	7	12	0	43	39	62	101
Kolbotn IL	1	2	5	2	12	1	2	3	0	27	22	33	55
Koll, IL	0	0	1	0	2	0	0	3	1	5	3	9	12
Krigsskolen IL	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
Lillomarka OL	5	33	35	16	42	6	35	53	9	69	131	172	303
Lommedalens IL	0	0	0	0	2	0	0	0	0	4	2	4	6
Lyn Ski	0	4	1	0	2	0	2	1	0	4	7	7	14
Myrvoll IL	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	4
Måren OK	0	11	5	1	16	0	4	9	1	18	33	32	65
Nedre Romerike HC IL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	9	9
Nes OL	0	1	5	1	9	0	4	4	2	13	16	23	39
Nesodden IF	0	0	4	1	11	0	0	6	1	18	16	25	41
Nittedal OL	0	15	5	0	20	0	14	18	4	28	40	64	104
Njård	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
Nordstrand IF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
Nydalens SK	5	54	19	5	117	6	50	37	10	143	200	246	446
Oppsal IF Orientering	0	15	12	3	29	0	16	12	5	39	59	72	131
Oslo Politis IL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	2
Osломarka IK	0	0	0	0	1	0	0	0	0	9	1	9	10
Oslostudentenes IK	0	0	0	6	16	0	0	0	1	28	22	29	51
Raumar Orientering	0	23	32	6	37	0	15	31	11	51	98	108	206
Romsås IL	0	0	0	0	15	0	0	0	0	14	15	14	29
Sentrum OK	0	1	0	0	5	0	2	3	0	5	6	10	16
Siggerud IL	0	0	0	0	5	0	0	0	0	3	5	3	8
Skimt	0	0	2	2	13	0	1	9	0	15	17	25	42
Stabæk IF	0	0	0	0	9	0	0	0	0	8	9	8	17
Sørbråten IL	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2	4
Sørkedalens IF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
Tyrving, IL	0	27	10	5	45	0	16	20	12	82	87	130	217
Ullensaker OL	0	4	10	8	18	0	3	11	4	26	40	44	84
UMBI - Orientering	0	0	0	4	0	0	0	0	6	0	4	6	10
Vestre Akers SK	0	1	0	0	2	0	2	0	0	8	3	10	13
Øst, OK	0	2	3	0	10	0	1	3	0	20	15	24	39
Østmarka OK	0	20	14	1	22	0	27	11	4	61	57	103	160
Årvoll IL	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	0	6	6
Ås IL	0	5	12	3	24	0	6	13	4	27	44	50	94
Ås-UMB Orientering	0	13	11	2	19	0	9	10	5	19	45	43	88
<b>58 registrert av totalt 59</b>	<b>15</b>	<b>399</b>	<b>323</b>	<b>122</b>	<b>833</b>	<b>21</b>	<b>384</b>	<b>411</b>	<b>112</b>	<b>1304</b>	<b>1692</b>	<b>2232</b>	<b>3924</b>

inkl. klubber registrert etter 01.01.2010

## Orientering NA- og K-løp 2010

Dato	Arrangement	Arrangør	Løp	Antall startende					Sum	Påmeldte		
				0-12 år	13-16 år	17-20 år	21-	Småttroll		0-16 år	17-	Sum
7.4.	KM natt	Ås IL	Kretsmesters	19	22	20	66	127	0	43	99	142
8.5.	Vårløpet	Bækkelagets SK	Kretsløp	59	50	31	202	342	0	122	253	375
9.5.	Vårløpet, Trimtex cup	Kolbotn & Skimt OL	Kretsløp	112	133	91	294	630	62	264	409	673
13.5.	Nydalten	Nydalens SK	Kretsløp	166	129	4	313	612	82	313	341	654
15.5.	Folløløpet	Måren OK	Kretsløp	32	93	25	151	301	0	129	187	316
16.5.	KvistKvaset	Ås IL	Kretsløp	13	78	30	66	187	10	100	87	187
29.5.	15-Stafetten	Oppsal IF Orientering	Nasjonalt løp	0	220	90	320	630	50	220	90	320
30.5.	Knut Valstads Minneløp	Oppsal IF Orientering	Nasjonalt løp	113	139	92	289	633	76	277	436	713
5.6.	Jubileumløp 50 år	Eidsvoll OL	Kretsløp	30	13	46	44	133	11	45	95	140
6.6.	Gromløpet	Lillomarka OL	Kretsløp	165	86	90	291	632	94	277	402	679
13.6.	Huldersprinten	Fet OL	Kretsløp	30	30	41	94	195	25	63	148	211
1.9.	KM Sprint Oslo og Akershus	Nydalens SK	Kretsmesterskap	70	114	35	152	371	0	197	206	403
4.9.	KM mellomdistanse/ Romeriksløpet	Gjerdrum OL	Kretsmesterskap	101	104	44	271	520	35	250	370	620
5.9.	KM langdistanse AO	Ås IL	Kretsmesterskap	81	99	54	216	450	25	199	321	520
12.9.	Rekruttenes orienteringsdag	Heming/Njård OL	Kretsløp	400	92	0	0	492	99	535	0	535
19.9.	Slottet rundt	Måren OK	Kretsløp	17	71	24	52	164	0	94	83	177
25.9.	Ivar o-løpet	Tyrving, IL	Kretsløp	96	106	4	145	351	16	202	149	351
26.9.	Trimtex cup finale	Asker Skiklubb	Kretsløp	65	82	23	94	264	46	171	131	302
<b>Totalt:</b>				<b>1569</b>	<b>1661</b>	<b>744</b>	<b>3060</b>	<b>7034</b>	<b>631</b>	<b>3501</b>	<b>3807</b>	<b>7318</b>
<b>2009</b>				2783	3202	2524	7467	15976	1130	5973	10905	16878
<b>2008</b>				2011	2921	2169	5828	12929	1250			
<b>2007</b>				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	Ant. delt. 2010
Lillomarka o-lag	210	900	800	400		
Drøbak/Frogn	325					
Ås IL	510			360	740	351
Ås UMB Orientering		382	310			
Asker SK	650	805			208	
Gjerdrum O L	200	230	230	230	230	248
Tyrving IL	517	588	596		600	770
Østmarka OK	124	532	335	225	56	325
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	494
OK Øst	260		325	235		
Ullensaker	110	120		120		
Frogner	110	127	172	173	186	270
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	251	120
<b>SUM</b>	<b>5771</b>	<b>6955</b>	<b>5004</b>	<b>4068</b>	<b>3338</b>	<b>2578</b>



## Turorientering 2010 (K=Konvolutter, E=Ekstra kort)

Arrangør	2010		2009		2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999
	K	E	K	E	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
Asker SK	736		688	0	698	672	711	825	621	680	710	690	703	691
BSK, HIL, SIF, ILT	513		632	0	536	442	453	456	547	659	605	682	650	626
Driv, IL	48		31	12	45	57	58	57		50	47		46	54
<i>Driv, IL (Barn)</i>													3	20
Drøbak-Frogn IL	114	6	136	5	149	163	132	152	115	121	100	88	27	89
Eidsvoll OL	107	44	99	73	88	113	123	121	112	110	86	130	93	104
<i>Eidsvoll OL (Barn)</i>	57	66	42	49	38	40	44	50						
Fet OL	121	56	101	0	75	92	120	131	93	123		94	87	86
Fossum IF	690	67	614	76	666	666	570	590	560	588	571	530	522	548
Frogner IL	114	49	93	36	117	115	100	107	133	119	114	103	94	120
<i>Frogner, IL (Barn)</i>			14	0	29	33	51	36	36	32	15			
Gjerdrum OL	94	25	97	30	83	182	174	129	104	121	120	99	73	75
<i>Gjerdrum OL (Barn)</i>	22	3	17	6	48			0	20	15				
<i>Heming/Njård (Barn)</i>	169		206	0	222	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								
Hurdal OL (Ski-o)								0			0		16	
Hølen IK			29	8	36	42	34	53	30	34	31	36	35	33
Kjelsås IL	159	32	120	37	128	145	133	164	136	190	155	210	169	171
Kolbotn IL/Skimt	780	727	705	679	755	841	671	904	712	718	785	721	683	891
<i>Kolbotn IL/Skimt (Barn)</i>			42	42	52		50	64	61	159	70	55	60	
Lillomarka OL	597		583	0	563	607	542	504	578	580	579	576	587	565
<i>Lillomarka OL (Barn)</i>	156		159		148	162	152	80	134	130	135	110	165	
Nes OL	72	87	74	86	74	77	86	84	87	95			73	112
Nesodden IF	241	113	250	142	227	231	250	191	299	257	245		270	270
Nittedal OL	164	56	182	60	178	186		206				180	171	185
<i>Nittedal OL (Barn)</i>	56					28	30	49					70	60
<i>Nittedal OL (Til skoler)</i>								30					90	180
Nydalens SK	725	132	661	134	647	700	578	656	632	694	736		743	749
<i>Nydalens SK (Barn)</i>	330		257	15	257	247	271	277	323	276	255		205	490
<i>Nydalens SK (nær-o)</i>								260						
Nydalens SK (Ski-o)											0		82	83
Oppsal IF	1111	284	1087	255	999	1.092		1043	985	1059	1017		815	901
Siggerud IL											0	4	20	20
Sørkedalen IF						0					8	43		35
<i>Tyrving, IL (Barn)</i>	228		250	0	259	361	362	370	337	381	326		361	346
Ullensaker OL	146	25	143	30	121	114	119	125	90	102	101	71	118	118
<i>Ullensaker OL (Barn)</i>								10	14	16	17	48	9	
Øst, OK	32	18	33	23	18	23		32	22	22	29	20	25	30
Østmarka OK/(O-52)	412	221	409	200	493	514	500	567	460	510	516		527	539
<i>Østmarka OK (Barn)</i>					43		67		47	60	63			
Østmarka OK (Ski-o)	146	44	150	72	140	143	100	115	118	111	137			
Ås IL/NLHI	135	18	161	4	137	128	57	120	112	103	160		111	140
<i>Ås IL (Barn)</i>											800			
Ås IL (ski-O)							55							
<b>Sum</b>	<b>8.275</b>	<b>2.074</b>	<b>8.076</b>	<b>2.075</b>	<b>8.012</b>	<b>8.539</b>	<b>6.740</b>	<b>8.696</b>	<b>7.687</b>	<b>8.282</b>	<b>8.647</b>	<b>4.499</b>	<b>7.717</b>	<b>8.346</b>

# Medaljetakere i nasjonale mesterskap 2010

## SKIORIENTERING

### NM langdistanse, 9. januar

H17-20	1. Rasmus Korvald Skaare
	2. Vetle Ruud Bråten
	3. Eskil Kinneberg
D21	2. Stine Olsen Kirkevik

### Arr: Venner av norsk skiorientering

Nydalens SK
Raumar OL
Raumar OL
Asker SK

### NM mellomdistanse 23. januar

D17-	2. Stine Olsen Kirkevik
H17-	2. Ove Sætra

### Arr: Asker SK

Asker SK
Asker SK

### NM stafett, 10. januar

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

### Arr: Venner av norsk skiorientering

(Zsuzsa Fey, Marianne M. Larsen, Stine O. Kirkevik)  
(Rasmus Korvald SkaareJonas S. Juveli, Eivind Tonna)  
(Anders Hauge, Torbjørn Sagberg, Ove Sætra)

### Hovedløpet, 9. januar

D14	1. Anine Ahlsand
	2. Karoline Sønsterudbråten
D15	1. Andrine Benjaminsen
D16	1. Gunvor Hov Høydal
	2. Marianne Opsahl Bredeesen
H14	1. Aksel Madslie
	2. Elias Mølnvik
H15	1. Jonas Madslie Bakken
	3. Lars Harald Aasheim
H16	1. Jørgen Madslie
	2. Anders Emilsson
	3. Torstein Wang

### Arr: Venner av norsk skiorientering

Nydalen SK
Raumar OL
Lillomarka OL
Fossum IF
Fossum IF
Nydalens SK
Fossum IF
Nydalens SK
Oppsal IF Orientering
Nydalens SK
Oppsal IF Orientering
Lillomarka OL

## ORIENTERING

### NM natt, 16. april

H21	3. Håvard Lucassen
H19-20	3. David Gottfridsson
D19-20	3. Ida Arnesen Tiltnes
H17-18	1. Eskil Kinneberg
	3. Mathias Stensland Lillevold
D17-18	3. Oda Wennemo

### Arr: Haldens SK

Ås-UMB Orientering
Lillomarka OL
IL Tyrving
Raumar OL
Ås-UMB Orientering
Raumar OL

### NM Sprint, 13. mai

H21	3. Carl Waaler Kaas
D21	3. Kine Hallan Steiwer
H19-20	2. Rasmus Korvald Skaare
	3. Vetle Ruud Bråten
H17-18	2. Eskil Kinneberg
D17-18	1. Oda Wennemo

### Arr: Frol IL

Bækkelagets SK
Lillomarka OL
Lillomarka OL
Raumar OL
Raumar OL
Raumar OL

### NM Ultralang distanse, 28. august

H21	2. Audun Weltzien
D21	3. Mariann Ulvestad
H19-20	1. Gaute Hallan Steiwer
D19-20	3. Linn Hokholt
H17-18	1. Eskil Kinneberg

### Arr: Sørreisa OL

IL Tyrving
Bækkelagets SK
Lillomarka OL
Lillomarka OL
Raumar OL

D17-18 1. Silje Uhlen Maurset Ås-UMB orientering  
2. Oda Wennemo Raumar OL

**NM senior, langdistanse, 11. september Arr: Indre Østfold OK**

H21 2. Carl Waaler Kaas Bækkelagets SK  
3. Audun Hultgreen Weltzien IL Tyrving  
D21 1. Heidi Østlid Bagstevold Bækkelagets SK  
2. Tone Wigemyr Bækkelagets SK

**NM junior, langdistanse, 11. september Arr: Indre Østfold OK**

H19-20 1. Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL  
D19-20 1. Linn Hokholt Lillomarka OL  
H17-18 1. Eskil Kinneberg Raumar OL  
3. Lars Maukon Muren Asker SK  
D17-18 3. Silje Uhlen Maurset Ås/UMB Orientering

**NM stafett junior, 12. september Arr: Indre Østfold OK**

Herrer 1. Raumar OL (Vetle Ruud Bråten, Eirik K.Hovind, Eskil Kinneberg)  
2. Lillomarka OL (Rasmus K. Skaare, David Gottfridsson, Gaute H. Steiwer)  
Damer 2. Ås-UMB Orientering (Malin Eijsink, Ingvild M-Johansen, Silje U. Maurset)

**NM mellomdistanse, 18. september Arr: Beitostølen**

H21 3. Anders Skarholt Asker SK  
3. Audun Hultgreen Weltzien IL Tyrving  
D21 2. Heidi Bagstevold Bækkelagets SK  
3. Tone Wigemyr Bækkelagets SK  
H19-20 2. Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL  
3. Vetle Ruud Bråten Raumar OL  
H17-18 1. Eskil Kinneberg Raumar OL  
3. Mathias Stensland Lillevold Ås-UMB Orientering  
D17-18 2. Silje Uhlen Maurset Ås-UMB Orientering

**NM stafett, 19. september Arr: Beitostølen**

Herrer 3. Bækkelagets SK (Mikkel Lund, Tue Lassen, Carl Waaler Kaas)  
Damer 2. Bækkelagets SK (Mariann Ulvestad, Tone Wigemyr, Heidi Østlid Bagstevold)

**Hovedløpet, 10. – 11. august Arr: IL Stjørdals-Blink og OK Skøyenar**

**Langdistanse 10. august**

D14 1. Kaja Bråten Løvald Asker SK  
3. Karoline Sønsterudbråten Raumar OL  
D15 3. Andrine Benjaminsen Lillomarka OL  
D16 3. Gunvor Hov Høydal Fossum IF  
H14 1. Steinar Kollerud Lillomarka OL  
2. Erland Kvisle Asker SK  
H15 2. Jonas Madslie Bakken Nydalens SK  
H16 1. Borger Melsom Fossum IF  
3. Magne Haga Raumar OL

**Sprint 11. august**

D14 1. Kaja Bråten Løvald Asker SK  
D15 1. Ingrid Gulbrandsen Asker SK  
3. Andrine Benjaminsen Lillomarka OL  
D16 3. Line Maria Haugen Melby Raumar OL  
H14 1. Olai Stensland Lillevold Ås-UMB orientering  
3. Erland Kvisle Asker SK  
H16 3. Petter Reistad IL Tyrving

# Topp seks i internasjonale mesterskap og verdenscupen

## SKIORIENTERING

### EM, Miercurea Ciuc, Romania, 10. – 14. februar

#### Stafett 14. februar

Herrer 2. Norge (På laget gikk fra vår krets Eivind Tonna, Lillomarka OL)

### VM junior, Miercurea Ciuc, Romania, 10. – 14. februar

#### Mellomdistanse 10. februar

Herrer 2. Rasmus Korvald Skaare Lillomarka OL  
3. Vetle Ruud Bråten Raumar OL

#### Langdistanse 11. februar

Herrer 4. Eskil Kinneberg Raumar OL

#### Sprint 13. februar

Herrer 4. Rasmus Korvald Skaare Lillomarka OL  
5. Vetle Ruud Bråten Raumar OL

#### Stafett 14. februar

Herrer 2. Norge 1 (På laget gikk fra vår krets Eskil Kinneberg, Raumar OL, Rasmus Korvald Skaare, Lillomarka OL, og Vetle Ruud Bråten, Raumar OL)

## ORIENTERING

### EM, Primorsko, Bulgaria, 30. Mai – 5. juni

#### Mellomdistanse 3. juni

Herrer 4. Carl Waaler Kaas Bækkelagets SK

#### Stafett 5. juni

Herrer 2. Norge (På laget løp fra vår krets Carl Waaler Kaas, Bækkelagets SK)

### VMsenior, Trondheim, Norge, 8. – 15. august

#### Mellomdistanse 12. august

Herrer 1. Carl Waaler Kaas Bækkelagets SK

#### Stafett 15. august

Herrer 2. Norge (På laget løp fra vår krets Carl Waaler Kaas, Bækkelagets SK Og Audun Hultgreen Weltzien, IL Tyrving)

### Ungdoms-EM, Soria, Spania, 1. – 4. juli

#### Langdistanse 2. juli

Damer 3. Silje Uhlen Maurset Ås-UMB orientering

#### Stafett 3. juli

Damer 6 Norge (På laget løp fra vår krets Silje Uhlen Maurset, Ås-UMB)

Sprint 4. juli 2. Silje Uhlen Maurset Ås-UMB orientering

### VM junior, Aalborg, Danmark, 4. – 10. juli

#### Langdistanse 6. juli

Herrer 4. Eskil Kinneberg Raumar OL

#### Mellomdistanse 9. juli

Herrer 1. Gaute Hallan Steiwer Lillomarka OL

#### Stafett 11. juli

Herrer 1. Norge (På laget løp fra vår krets Gaute Hallan Steiwer, Lillomarka OL og Eskil Kinneberg, Raumar OL)  
(5. Norge) – ikke tellende (På laget løp fra vår krets Rasmus Korvald Skaare, Lillomarka OL og Vetle Ruud Bråten, Raumar OL)

# Kretsmesterskap 2010

## Stafett

KLASSE	KLUBB	NAVN	Tid	Ant. lag
<b>KM stafett 22.08.10 Arrangør: Haldens SK</b>				
D 13-16	1 Raumar OL 2 Ås-UMB Orientering 3 Lillomarka OL	K.Sønsterudbråten, V.Kinneberg, L.M.H.Melby A.B.Johnsen, K.W.Nordhagen, M.Eijsink S.Kollerud, S.Blindheim, A.Benjaminsen	1.19.12 1.25.13 1.27.53	11
H 13-16	1 Raumar OL 2 Nydalens SK 3 IL Tyrving	V.Christiansen, J.Hoel, M..Haga J.Madslie, E.Høydal, J.M.Bakken G.H.Fiskum, J.H.Horne, P.Reistad	1.10.02 1.10.48 1.13.25	20
D 17-	1 Bækkelagets SK 1 2 Ås-UMB Orientering 3 Nydalens SK 1	M.Ulvestad, E.Bjerva, M.Kahrs S.U.Maurset, M.Eijsink, I.Hovi I.B.Svarstad, D.B.Stene, B.S.Wiklund	1.59.23 2.06.57 2.15.20	7
H 17-	1 IL Tyrving 1 2 Raumar OL 3 Nydalens SK 1	T.Sagberg, J.Ø.Nybråten, A.A.Tiltnes E.Rustad, V.R.Bråten, H.Aas, H.Trøan, P.Ø.Stene, Vågsnes	2.01.16 2.03.58 2.06.22	17
D150	1 Heming/Njård OL 1	S.A.Arnese, G.W-Strand, A.W.Kaas	1.39.25	1
H150	1 Ås-UMB Orientering	G.Tenge, H.Steinsholt, I.Maalen	1.38.25	9

## Individuelt

KLASSE	NAVN	KLUBB	Tid	Ant. delt.
<b>KM natt 07.04.10 Arrangør: Ås IL</b>				
D 15-16	1 Kaja W. Nordhagen 2 Hedvig Åstebøl 3 Jenny Andreassen Moe	Ås-UMB Orientering Oppsal IF Ås-UMB Orientering	48.51 49.06 49.26	9
D17-20	1 Ida Arnesen Tiltnes 2 Oda Wennemo 3 Julie Størmer	IL Tyrving Raumar OL Fossum IF	55.05 1.02.43 1.02.45	6
D21	1 Karoline Andersen 1 Berit Sofie Wiklund	Asker SK Nydalens SK	1.06.52 1.06.52	4
H 15-16	1 Borger Chr Melsom 2 Petter Reistad 3 Jonas Madslie Bakken	Fossum IF IL Tyrving Nydalens SK	40.10 42.03 42.09	13
H 17-20	1 Vetle Ruud Bråten 2 Eskil Kinneberg 3 Sondre Ruud Bråten	Raumar OL Raumar OL Raumar OL	50.58 51.33 51.41	14
H21-	1 Øystein Sørensen 2 Anders Tiltnes 3 Håvard Lucasen	Ås-UMB Orientering IL Tyrving Ås-UMB Orientering	59.26 59.55 1.00.05	36

KLASSE	NAVN	KLUBB	Tid	Ant. delt.
<b>KM mellomdistanse, 04.09.10 Arrangør: Gjerdrum OL</b>				
D13-14	1 Anine Ahlsand 2 Kaja Bråten Løvald 3 Selma Øfsthus Gravir	Nydalens SK Asker SK Asker SK	24.59 25.38 27.34	21
D15-16	1 Gunvor Hov Høydal 2 Lina Maria M Haugen 3 Kaja W. Nordhagen	Fossum IF Raumar OL Ås-UMB Orientering	25.24 25.46 25.54	20
D17-18	1 Silje Uhlen Maurset 2 Malin Eijsink 3 Marianne Engeseth	Ås-UMB Orientering Ås-UMB Orientering Tyrving	26.59 32.39 33.38	7
D19-20	1 Linn Hokholt	Lillomarka OL	26.03	3
D21	1 Heidi Østlid Bagstevold 2 Marte Balchen 3 Mariann Ulvestad	Bækkelagets SK Bækkelagets SK Bækkelagets SK	30.23 31.49 32.37	30
H13-14	1 Elias Mølsvik 2 Olai Stensland Lillevold 3 Tarjei Vollset	Fossum IF Ås-UMB Orientering Heming/Njård OL	19.10 21.27 22.56	26
H15-16	1 Magne Haga 2 Petter Reistad 3 Borger Melsom	Raumar OL IL Tyrving Fossum IF	22.43 24.08 24.53	27
H17-18	1 Fredrik Danielsen 2 Eirik Skoglund Godal 3 Sondre Ruud Bråten	IL Tyrving Lillomarka OL Raumar OL	32.57 33.20 34.10	7
H19-20	1 Jan Andreas Edstrøm 2 David Gottfridsson	Lillomarka OL Lillomarka OL	30.14 30.46	4
H21	1 Eirik Kamstrup Hovind 2 Sverre Waaler Kaas 3 Eskil Kinneberg	Raumar OL Nydalens SK Raumar OL	31.55 32.29 32.32	41

KLASSE	NAVN	KLUBB	Tid	Ant. delt.
<b>KM langdistanse 05.09.10 Arrangør: Ås IL</b>				
D13-14	1 Anine Ahlsand 2 Ragnhild Hjermsstad 3 Selma Øfsthus Gravir	Nydalens SK Fossum IF Asker SK	38.29 39.47 41.14	23
D15-16	1 Andrine Benjaminsen 2 Gunvor Hov Høydal 3 Line M. Haugen Melby	Lillomarka OL Fossum IF Raumar OL	43.49 46.48 48.49	18
D17-20	1 Silje Uhlen Maurset 2 Malin Eijsink 3 Ingvild Breistein Svarstad	Ås-UMB Orientering Ås-UMB Orientering Nydalens SK	50.08 53.18 54.40	7
D19-20	1 Ingvild Maalen-Johansen	Ås-UMB Orientering	1.05.59	1
D21	1 Heidi Østlid Bagstevold 2 Lene Moe 3 Linn Hokholt	Bækkelagets SK Nydalens SK Lillomarka OL	58.23 1.03.51 1.04.11	12
D40	1 Maria Johnsson	Nydalens SK	44.32	13
D45	1 Anne Grethe Rustad	Raumar OL	40.16	14
D50	1 Berit Danielsen	IL Tyrving	45.38	13
D55	1 Wenche Hultgreen	IL Tyrving	38.44	6
D60	1 Kari Pedersen	IL Tyrving	53.00	6
D65	1 Anne Lise Øfsthus	Asker SK	1.10.11	5
D70	1 Unni Drage	Haugerud IF	47.12	3
H13-14	1 Erland Kvisle 2 Steinar Kollerud 3 Bjørn André Aaslund	Asker SK Lillomarka OL Fet OL	29.25 29.59 34.14	22
H15-16	1 Borger Melsom 2 Magne Haga 3 Jonas Madslie Bakken	Fossum IF Raumar OL Nydalens SK	36.36 39.57 43.01	28
H17-18	1 Mathias S. Lillevold 2 Adrian Opheim	Kolbotn & Skimt OL Måren OK	57.41 1.12.33	5
H19-20	1 David Gottfridsson 2 Josh Blatchford	Lillomarka OL Raumar OL	57.49 1.01.58	5
H21	1 Anders Tiltnes 2 Audun Weltzien 3 Håvard Lucassen	IL Tyrving IL Tyrving Ås-UMB Orientering	1.03.40 1.04.51 1.05.20	30
H35	1 Gerrit Rode	Fet OL	52.28	9
H40	1 Sven Arne Gylderud	Fossum IF	48.16	17
H45	1 Jan Richard Eriksen	Asker SK	43.20	21
H50	1 Yngvar Christiansen	Raumar OL	43.09	24
H55	1 Alf Pettersen	IL Tyrving	52.14	9
H60	1 Harald Aasheim	Oppsal IF	54.12	9
H65	1 Geir Trøan	Kolbotn & Skimt OL	53.18	4
H70	1 Bjørn Gunnerød	Asker SK	41.11	5
H75	1 Sveinung Bleikvin	Asker SK	37.59	5

## Trimtex-cup 13-16 år

### D15-16 Resultat sammenlagt

1	Anine Ahlsand	Nydalens SK
2	Ragnhild Hjermsstad	Fossum IF
3	Kaja Bråten Løvvald	Asker SK

### D15-16 Resultat sammenlagt

1	Andrine Benjaminsen	Lillomarka OL
2	Gunvor Hov Høydal	Fossum IF
3	Line Maria Haugen Melby	Raumar OL

### H13-14 Resultat sammenlagt

1	Elias Mølnevik	Fossum IF
2	Erland Kvisle	Asker SK
3	Olai Stensland Lillevold	Ås-UMB Orientering

### H15-16 Resultat sammenlagt

1	Borger Christopher Melsom	Fossum IF
2	Vetle Christiansen	Raumar OL
3	Petter Reistad	Tyrving, IL



SAK 5 REGNSKAP FOR AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS 2010

<b>Akershus og Oslo Orienteringskrets</b>				
<b>Resultatregnskap 2010</b>				
			Regnskap 2010	Regnskap 2009
<i>Driftsinntekter og driftskostnader</i>				
	Noter			
<b><u>Inntekter</u></b>				
Tilskudd fra idretten	2	158.900		133.100
Offentlige tilskudd	3	140.510		155.230
Egenandeler / refusjoner	4	114.560		73.850
Lotteriinntekter mv		195.001		215.963
Andre inntekter		17.006		1.332
Renteinntekter		67.665		77.803
<b>Sum inntekter</b>		<b>693.642</b>		<b>657.278</b>
<b><u>Kostnader</u></b>				
Personalkostnader	5	208.674		271.552
Aktivitetskostnader	6	342.423		270.609
Administrasjonskostnader	7	104.682		63.641
Tap på fordringer		10.800		
Prosjekter	8	121.478		96.499
<b>Sum kostnader</b>		<b>788.057</b>		<b>702.302</b>
<b>Årets resultat</b>		<b>-94.415</b>		<b>-45.023</b>

**Balanse per 31. desember 2010**

			2010	2009
	Note			
<b>EIENDELER</b>				
<b><u>Omløpsmidler</u></b>				
<i>Fordringer</i>				
Debitorer	9		26.190	11.000
<i>Sum</i>			<b>26.190</b>	<b>11.000</b>
<i>Bankinnskudd</i>				
Bankinnskudd			2.270.692	2.352.884
<i>Sum</i>			<b>2.270.692</b>	<b>2.352.884</b>
<b>SUM EIENDELER</b>			<b>2.296.882</b>	<b>2.363.884</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>				
<b><u>Opptjent egenkapital</u></b>				
Egenkapital pr. 1. 1.			2.313.814	2.319.882
Årets resultat			-94.415	38.956
<i>Sum egenkapital 31. 12.</i>			<b>2.219.399</b>	<b>2.358.838</b>
<b><u>Kortsiktig gjeld</u></b>				
Leverandørgjeld	6		77.483	41.687
<i>Sum</i>			<b>77.483</b>	<b>41.687</b>
<i>Sum gjeld</i>			<b>77.483</b>	<b>41.687</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>			<b>2.296.882</b>	<b>2.355.501</b>

## Noter til regnskapet 31. desember 2010

Noter til regnskapet 31. desember 2010				
<b>1</b>	<b>Regnskapsprinsipper</b>			
	AOOK har avlagt regnskapet for 2010 etter regnskapslovens bestemmelser og i samsvar med idrettens regnskaps- og revisjonsregler.			
<b>2</b>	<b>Tilskudd fra idretten</b>		<i>2010</i>	<i>2009</i>
	Tilskudd fra NOF		30.000	
	Lagskontingenter		128.900	133.100
			158.900	133.100
<b>3</b>	<b>Tilskudd fra det offentlige</b>			
	Tilskudd fra Akershus fylke		83.500	80.000
	Tilskudd fra Oslo kommune		57.010	75.230
	Sum		140.510	155.230
<b>4</b>	<b>Egenandeler / refusjoner</b>			
	Egenandel samling / leire		114.560	73.850
	Utdannings-/ kursrefusjon			
	Sum		114.560	73.850
<b>5</b>	<b>Personalkostnader</b>			
	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.			
			<i>2010</i>	<i>2009</i>
	Lønn, feriepenger, arbeidsgiveravgift, forsikring		238.410	258.752
	Refusjon sykepenger		-42.736	
	Honorarer			1.800
	Stipendier		13.000	11.000
			208.674	271.552
<b>6</b>	<b>Aktivitetskostnader</b>			
	Løp / mesterskap		95.935	35.678
	Samlinger / leire		127.996	139.970
	Ungdomscup		10.506	12.379
	Kretslag		39.721	31.870
	Kurs / seminar		14.500	3.763
	Kurs - deltakelse		1.153	5.364
	Leie lokaler		17.583	16.514
	Arrangementsutstyr og annet utstyr		35.029	15.983
	Premier			9.090
			342.423	270.609

Noter til regnskapet 31. desember 2010					
			2010		2009
<b>7</b>	<b>Administrasjonskostnader</b>				
	Lisenser edb		23.669		27.081
	Regnskapsføring		14.375		9.969
	Kontorrekvisita		1.268		2.053
	Telefon		3.123		2.231
	Porto		494		1.453
	Styremøter / rådsmøter		7.085		8.079
	Lagledermøter				528
	Kretsting		11.124		7.572
	Deltagelse andres møter		32.030		634
	Bilgodtgjørelse, ansatte		853		1.641
	Bilgodtgjørelse tiltstvalgte		1.850		-
	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig		663		180
	Gaver		1.509		2.221
	Andre kostnader		6.641		
			104.682		63.641
<b>8</b>	<b>Prosjekter</b>				
	Trener		46.097		40.000
	Trener 1 - kurs		24.762		
	O-troll-samling		33.182		
	Trimtex-cup		7.096		
	Dagsamlinger		2.946		
	Kveldorienteringen		2.479		
	Andre prosjekter		4.918		56.499
	Sum		121.478		96.499
<b>9</b>	<b>Utestående fordringer</b>				
	Ubetalt lagskontingent og egenandeler samlinger		34.990		28.450
	Avsatt til tap		-8.800		
			26.190		28.450

## Regnskap konto prosjekter

Bilagsdato	Fritekst	Beløp	Carl	Trener 1 kurs	Dag-samlinger	Kvelds-orienterin	O-troll	Trimtex-cup
01.01.2010	Brosjyre treningstilbud	1.438,00						
25.01.2010	Domeneshop	480,00						
02.02.2010	Materiell fra Idrettsbutikken	4.762,00		4.762,00				
17.02.2010	Kartprint Torshovparken	563,00			563,00			
28.02.2010	Carl jan/feb	6.846,00	6.846,00					
10.03.2010	Servtheworld	1.228,75				1.228,75		
12.03.2010	Kartprint dagsamling	625,00			625,00			
31.03.2010	Carl. mars/april	6.846,00	6.846,00					
20.04.2010	Kart vinter	420,00			420,00			
18.05.2010	Skoleidrettsdagen; Ståhlbrand	600,00						
18.05.2010	Skoleidrettsdagen; Drage	600,00						
18.05.2010	Skoleidrettsdagen; Madslie	600,00						
18.05.2010	Skoleidrettsdagen; Nielsen	600,00						
18.05.2010	Skoleidrettsdagen; Drage	600,00						
19.05.2010	Multilue	10.306,25					10.306,25	
22.05.2010	Leie Liastua 5/6-10	600,00			600,00			
27.05.2010	Carl, mai	3.423,00	3.423,00					
04.06.2010	Kartprint dagsamling/trenerkurs 5/6	738,00			738,00			
31.08.2010	Carl, august	3.994,00	3.994,00					
31.08.2010	Carl juni og juli	8.215,50	8.215,50					
31.08.2010	Carl grunnmodul	8.557,50	8.557,50					
12.09.2010	O-troll-leir Østmarka	15.394,30					15.394,30	
13.09.2010	O-troll region 2	3.481,00					3.481,00	
22.09.2010	OPN-annonse høsttiomila	1.250,00				1.250,00		
22.09.2010	Carl september	4.107,50	4.107,50					
25.09.2010	Dolly	5.261,00						5.261,00
27.09.2010	Arr- støtte 25/9	1.834,50						1.834,50
30.09.2010	O-troll-leir Tyrving	2.000,00					2.000,00	
30.09.2010	Arrangementsstøtte Østmarka	2.000,00					2.000,00	
28.10.2010	Carl W Kaas oktober	4.107,00	4.107,00					
17.12.2010	Torstein Hole	4.000,00		4.000,00				
17.12.2010	Vegard Hole	4.000,00		4.000,00				
17.12.2010	Adrian Opheim	4.000,00		4.000,00				
17.12.2010	MAthias Lillevold	4.000,00		4.000,00				
29.12.2010	Malin Eljsink	4.000,00		4.000,00				
		<b>121.478,30</b>	<b>46.096,50</b>	<b>24.762,00</b>	<b>2.946,00</b>	<b>2.478,75</b>	<b>33.181,55</b>	<b>7.095,50</b>
			<b>116.560,30</b>					
		<b>Øvrige</b>	<b>4.918,00</b>					

## SAK 6 INNKOMNE FORSLAG

På kretstinget 2009, ble det vedtatt å se på bruk av kretsens bankbeholdning. Det ble gjennomført en idérunde med lagene under lagledermøtet september 2010 og det har kommet innspill fra lagene i ettertid. Styret har drøftet innspillene. Styret mener det er viktig at bruk av bankbeholdningen skal benyttes til investeringer for fremtiden. De viktigste investeringene vi kan gjøre er knyttet til rekruttering og kompetanse (trening og utvikling av kart). Styret foreslår derfor:

- utdanning av trenere (ca 95.000,-, avhengig av antall deltakere). Ble også forsøkt i 2010. Se årsplan og budsjett.
- utdanning av synfarere (ca 50.000,-, avhengig av antall deltakere). Nytt tiltak 2011. Se årsplan og budsjett.
- kreativitetspris (10.000,-) slik at vi kan få frem de gode ideene som også virker for andre. Se forslag 6A
- legge til rette for mer bruk av o-kartkiosken (10.000,-) slik at kartene våre blir mer tilgjengelig for allmennheten. Se forslag 6B.
- markedsføring av kveldsorientering.no (10.000,-). Det ble benyttet ca 3.000,- til drift av domene / server og reklame på OPN.no i 2010. Se budsjett.

### Sak 6A. Kreativitetspris

#### Forslag fra styret

Belønne nytenking innen løpsarrangement, rekruttering og turorientering – og som kan gjenbrukes av andre klubber.

Premier:

- 1.premie: 10.000,- kr

Kåring av vinner:

- Styret nedsetter egen jury som evaluerer nominerte arrangement.
- Vinneren presenterer sin idé under felles samling / møte. Styret avklarer om dette er lagledermøte, kretsting eller egen samling.

Krav for å kunne delta i konkurransen:

- Kun klubber i AOOK kan delta.
- Alle kan nominere løpsarrangement. Nomineringene må begrunnes.

### Sak 6B. O-kartkiosken

#### Forslag fra styret

O-kart-kiosken er en løsning for markedsføring og salg av orienteringskart Kretsstyret foreslår at det settes av kr. 10.000,- i budsjettet for 2011 for å videreutvikle "O-kart-kiosken" slik at den kan benyttes av flere klubber i AOOK. Kretsstyret tror at bedre markedsføring av klubbens kart kan gi økt bruk av kartene og dermed flere inntekter til klubbene.

O-kart-kiosken benyttes i dag av Asker skiklubb som kanal for salg av orienterings- og turkart. <http://www.comparetracks.com/okartkiosken/>

Norsk orientering har et register over orienteringskart

<http://www.orientering.no/arrangor/kart/Sider/Kartarkiv.aspx>, men denne har ingen funksjonalitet for å vise kartet og har ingen salgsløsning.

### Sak 6C. Godtgjørelse til teknisk delegert (TD)

#### Forslag fra styret

Styret mener at teknisk delegerte (TD) bør få en godtgjørelse for dekning av utgifter. Styret foreslår derfor at kretsen betaler kr 500 til teknisk delegerte (TD) etter at rapport er innlevert.

## SAK 7      KRETSMESTERSKAP 2011

Styret foreslår at AOOK avholder følgende kretsmesterskap i 2011:

### 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.

### 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 2011 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) 2011**

#### **O-TROLLSAMLING 17.-18. SEPTEMBER**

En helgesamling med overnatting for kretsens 10-12 åringer. O-troll samlingen er delt inn i tre regioner. Lillomarka OL, Heming/Njård OL og Raumar OL vil arrangere. Søndag står deltakelse i Rekruttenes o-dag på programmet. Arrangementssted vil trolig bli sletta på den nye Midtstubakken.

#### **SKOLE**

##### **Skolesprinten**

Det er skepsis i klubbene til skolesprinten. Vi bør gjøre en evaluering ut fra tidligere erfaringer.

Vi 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.

#### **TURORIENTERING**

Fortsatt forsøke å etablere en gruppe med basis i turorientering for avvikling av orienteringsaktiviteter på friluftsarangementet på Sognsvann.

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

#### **NETTINFORMASJON**

Gjennomgå og forbedre kretsens nettinformasjon om rekrutteringstiltak.



# ÅRSPLAN FOR TRENINGS- OG UTTAKSRÅDET (TUR) 2011

## 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](http://www.aook.no).

## SAMLINGER

- I 2010 ble det arrangert flere samlinger for junior og senior enn tidligere. Erfaringene med oppmøtet var noe blandet, særlig utover i sesongen. Dette til tross for at det ble rapportert om gode opplegg. Vi har derfor valgt å redusere ambisjonsnivået noe for 2011. De fleste av samlingene er av en slik karakter at de vil være åpne for begge aldersgruppene.

For hvem	Dato	Sted	Teknisk arrangør
Jr/Sen	10.01	Sarpsborg	AOOK
Jr/Sen	14.02	Bygdøy / Bislett	AOOK
Jr/Sen	05.03	Halden	AOOK
Jr	25.03-27.03	Østfold ?	Nydalen
13-16	25.03-27.03	Østfold ?	Østmarka ???
Jr/Sen	14.05	Ikke fastlagt	AOOK
13-16	18.06-19.06	Ikke fastlagt (inkl deltakelse i Fet OL's løp)	Ikke fastlagt
Jr/Sen	27.08	Ikke fastlagt	AOOK
13-16	17.09(-18.09?)	Ikke fastlagt	BSK

## KRETSTRENER

Kretsen ønsker å fortsette samarbeidet med Carl Waaler Kaas, og vil tilby ham som trener for interesserte juniorløpere på samme måte som vi har gjort det de foregående årene.

## ÅPNE TRENINGER

Det legges opp til to perioder med åpne treninger: En periode fram til midten av sommerferien, og en periode fra midten av sommerferien. Dette vil administreres kretstreneren.

## KURS

Kretstreneren vil få ansvar for gjennomføring av Grunnkurs før sesongstart 2011, og for å iverksette et Trener-I kurs. Tidspunkt for dette er ikke satt, og det er mulig det vil dra seg over i 2012 før det er avslutta.

## TRIMTEX-CUP

Trimtex-cup arrangeres for ungdom 13-16 år. Trimtex er sponsor 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 2011:

Dato	Arrangør	Program
08.05	Kolbotn&Skimt OL	Langdistanse
15.05	Fossum IL	KM sprint
29.05	IL Tyrving	Sprint med kvalifisering
02.06	Lillomarka OL	Ikke fastsatt
21.08	Måren OK	Ultralangdistanse
03.09	Nydalens SK	KM langdistanse

17.09	Bækkelaget SpK	KM mellomdistanse
18.09	Heming/Njård	Ikke fastsatt

De 5 beste løpene pluss finalen teller i sammendraget.

### UNIONSMATCHEN

Vi fortsetter samarbeidet med Østfold, Buskerud og 4 svenske kretser. Unionsmatchen er for ungdom 13 – 16 år. TUR stiller med ledere Unionsmatchen 2011.

03.06 Avreise til Konnerud

04.06 Unionsmatch langdistanse

05.06 Unionsmatch stafett og hjemreise

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

Dato	Arrangør	Program
09.04	Moss OK	Mellomdistanse
08.05	Kolbotn&Skimt OL	Langdistanse
22.05	Oppsal IF	Langdistanse

### HOVEDLØSPROSJEKTET

Bente Landmark, Fossum IF, vil lede Hovedløpsprosjektet fra AOOK også i 2011. I år går turen med felles buss til Beitostølen der vi innkvarteres i hytter. Ikke klasseromovernatting i år heller, altså.

### 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, men i og med at det har vært problemer med å stille lag, melder vi i år kun på ett lag – Akershus og Oslo orienteringskrets.

# ÅRSPLAN FOR TEKNISK RÅD (TEK) 2011

## HOVEDMÅLSETTING FOR TEK I 2011

- Sørge for en aktivitetsliste i samarbeid med andre råd, spesielt TUR, som gir et godt aktivitetsnivå og tilbud til orienteringsløperne i AOOK.

## TERMINLISTA

- Kretsen v/TEK vil sende ut et "Terminlisteskjelett" for 2012 bestående av hovedarrangement i kretsen, ønsket område basert på terrenotype og type løp (sprint, mellom, lang og ultralang) innen 15. august 2010.
- Frist for klubbene for innlevering av søknad til AOOK for kretsløp 2011 og nasjonale løp 2012:  
**15. september 2011.**
- TEK avholder møte for alle klubber for å utarbeide og fastsette terminlista 2010. Avholdes innen **1. oktober 2011.**
- TEK legger frem ferdig terminliste for styret i AOOK for godkjenning **innen 15. Oktober 2011 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, og løpsarrangører i AOOK der det er behov.
- Fordele kontrolløroppgaver (TD) 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.
- Bistå de Teknisk Delegerte og utvikle støtteordninger/sjekkklister til hjelp for den enkelte TD.

## SKI-O-LØP

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

# ÅRSPLAN ANLEGGSRÅDET 2011

## KONTROLLERE KART

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

## FINANSIERING AV ORIENTERINGSKART

Bidra til at Oslo-klubbene kommer inn på prioriteringslistene for spillemidler fra Oslo idrettskrets, gjennom oppfølging av søknadsrutiner å koordinere søknadene fra klubbene.

## SYNFARINGSKURS

For å øke interessen for synfaring og utdanne flere synfarere, har anleggsrådet en intensjon om å kunne tilby et kursopplegg innen synfaring under forutsetning av at vi har kursholdere/mentorere.

## SAK 9      LAGSKONTINGENT 2011

**Forslag fra kretsstyret:      Lagskontingentene settes tilsvarende som i 2010.**

Følgende opplegg ble vedtatt for 2010:

- 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 2011 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 2010	Budsjett 2010	Budsjett 2011	Noter til budsjett
<b>INNETEKTER</b>				
3000 Tilskudd NIF				
3120 Tilskudd fra NOF	30.000,00		20000	
3170 Lagskontingenter	128.900,00	140000	140000	
3310 Egenandel løp/mesterskap				
3350 Egenandel saml./leire	114.560,00			
3360 Egenandel kurs				
3940 Utdanning/kursi ref.				
3731 Offentlig tilskudd				
3410 Tilskudd Ak.Fylke/AIK	83.500,00	80000	80000	
3420 Tilskudd Oslo komm./Oslo IK	57.201,00	70000	70000	
3510 Salg info./kartplan				
3710 annonse/ sponsorinntekter				
3700 Spilleautomat				
3710 Bingo, OIK	195.901,00	80000	90000	
3990 Andre inntekter	17.006,00			
8010 Renteinntekter	67.665,00	135000	135000	
<b>SUM INNETEKTER</b>	<b>693.642,00</b>	<b>505.000,00</b>	<b>535.000,00</b>	
<b>UTGIFTER</b>				
4302 Styreseminar				
4320 Til O-seminar				
4500 Rekruttering				
5010 Lønn ansatte	238.410,00 -42.736,00	220000	250000	Halv stilling fagkonsulent (Refusjon sykepenger: kr 42.736,00)
5010 Personalopplæring				
5050 Honorarer andre inkl. fp		2000	55000	Trener, inkl. arb.giveravgift og feriepenger 40.000, TD-godtgjøring 7.500 + kartkontroll 7.500
5420 Innberetning pensjonskost.				
5900 Stipendier	13.000,00	17000	14000	Stipender til EM- og VM-medaljørere a kr 1000,-. KM-vinner AOOK 2 a 4000,-
5990 Andre personalkostnader				
6200 Løp/mesterskap	95.935,00	35000	25000	Hovedløp/O-landsleir 14-16 år: Overnatting og godtgjørelse ledere
6210 Samlinger/leire	127.996,00	10000	70000	Kretssamlinger, støtte til arrangører. Sponsing av egenandel løpere
6230 Ungdomscup	10.506,00	10000	10000	Gjennomføring av Trimtex-cup, annonsering, speakertjeneste
6240 Kretslag	39.721,00	30000	20000	Unionsmatchen (13-16 år), Konnerud: ( opphold, ledere, startkontingent, premiering)
4100 KM Medaljer/premier		8000	8000	
6250 Kurs/seminar arrangement	14.500,00	75000	145000	Trenerkurs 95.000,-, se under *) Synfaringskurs 50.000, se under *)
6260 Kurs - deltakelse	1.153,00	12000	12000	O-galla
6300 Leie lokaler	17.583,00	31000	16000	Husleie - kontorleie med NOF
6420 Lisenser EDB	23.669,00	26000	14000	IT-kostnader til Norges Idrettsforbund, halv stilling

6560 Annet utstyr	35.029,00	15000	15000	Profileringsutstyr, skolebrikker
6600 Teknisk arr.utstyr		15000	14000	Arrangementsutstyr
6710 Regnskapstjenester	14.375,00	9000	9000	
6800 Kontorrekvisita	1.268,00			
6805 Kopiering				
6860 Styremøter / rådsmøter	7.085,00	6000	6000	
6870 Kretsting	11.124,00	2500	2500	
6872 Lagledermøte	528	1000	1000	
6875 NOFs ting		18000		
6880 Deltakelse andres møter	32.030,00			
6885 Administrasjonsutgifter				
6686 Bingo / Lotteriutgifter				
6900 Telefon/ fax	2.231,00	3000	3000	
6940 Porto	494,00	1000	1000	
7100 Kjøregodtgj. / ansatt	853,00	3000	3000	
7101 Kjøregodtgjørelse tillitsvalgt	1.850,0	5000	5000	
7140 Reisegodtgjørelse ikke oppgavepliktig	663,00			
7310 Annonser				
7322 Inf.brosjyre/litteratur etc				
7325 Kretskalender				
7430 Premier				
7420 Gaver, blomster etc	1.509,00	3000	3000	
7460 Prosjekter	121.478,00	70000	30000	Prosjekter med fokus på rekruttering og arrangement - O-kartkiosken: 10.000,- - Kveldsorientering: 10.000,- - Kreativitetspris: 10.000,-
7770 Div.utg. gebyr	6.641,00	500	500	
<b>SUM UTGIFTER</b>	<b>788.057,00</b>	<b>628.000,00</b>	<b>732.000,00</b>	
<b>RESULTAT</b>	<b>-94.415,00</b>	<b>-123.000</b>	<b>-197.000</b>	

**\*) Budsjett kurs:**

**Trener 1 kurs**

10 deltakere på Grunnkurs (16 u-timer) får hver kr 2.500 hver etter fullført Grunnkurs.

10 deltakere på Trener 1 (44 u-timer) får hver kr 4000 hver etter fullført Trener 1

**NB!** Trener 1 forutsetter at Grunnkurs er tatt

**Synfarerkurs**

Godtgjøring til kursholder kr. 28.000,-

Lønn til synfarer under opplæring kr 17.500,-

Materiell kr 4.500,-



## Revisjonsberetning for perioden 01.01.10 - 31.12.10

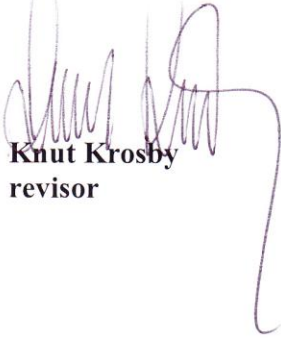
### Akershus og Oslo orienteringskrets

Vi har revidert regnskapet for perioden 01.01.10 til 31.12.10.

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, 24. januar 2011

  
Knut Krosby  
revisor

  
Per Eric Ståhlbrand  
revisor