

# LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

## REVIDERT ÅRSBERETNING 2016

ÅRSMØTET 2017  
ONSDAG 29. MARS 2017  
LILLOSTUA





## Innholdsfortegnelse

	Side
<b>DAGSORDEN.....</b>	<b>4</b>
<b>SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2016 .....</b>	<b>5</b>
<b>SAK 5 – STYRETS BERETNING 2016.....</b>	<b>13</b>
Styrets sammensetning .....	13
Medlems-statistikk pr. 31. desember 2016 .....	13
Styrets aktiviteter .....	14
Representasjon .....	15
Komitéarbeid.....	15
Lill-o-stua .....	15
Miljø .....	15
Arrangementer.....	16
Økonomi .....	16
Idrettslig representasjon og resultater .....	16
<b>SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....</b>	<b>18</b>
Beretning fra idrettsutvalget (IU) 2016.....	18
Generelt .....	18
Administrativt .....	19
Treninger og løp.....	20
Samlinger .....	21
Klubbssammenkomster og klubbmesterskap .....	21
Utmerkelser .....	22
Idrettslige resultater.....	22
Beretning fra rekruttkomiteen 2016.....	25
Sesongen 2016 .....	25
Møter og informasjon.....	26
Beretning fra kartkomiteen 2016 .....	27
Aktiviteter .....	27
Kartplan 2017-2020 .....	28
Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2016.....	28
Beretning fra materialforvalteren 2016.....	29
Beretning fra hyttekomiteen 2016.....	30
Beretning fra infokomiteen 2016 .....	30
Beretning fra miljøkomiteén 2016 .....	31



<b>SAK 7 – REGNSKAP OG REVISJONSBERETNING.....</b>	<b>32</b>
<b>SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG.....</b>	<b>38</b>
<b>SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT .....</b>	<b>39</b>
<b>SAK 10 – BUDSJETT 2017.....</b>	<b>40</b>
<b>SAK 11 – VALG.....</b>	<b>43</b>



# DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2016
- Sak 5 – Styrets beretning for 2016
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap 2016
- Sak 8 – Innkomne forslag
- Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 10 – Budsjett 2017
- Sak 11 – Valg



# SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2016

Protokoll fra årsmøtet 9. mars 2016.

# LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

## PROTOKOLL ÅRSMØTET 2016

ONSDAG 9. MARS 2016  
LILLOSTUA





## Innholdsfortegnelse

	Side
<b>DAGSORDEN</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 1 – ÅPNING</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 3 – KONSTITUERING</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2015</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 5 – STYRETS BERETNING 2015</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 7 – REGNSKAP 2015</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG</b> .....	<b>5</b>
<b>SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT</b> .....	<b>5</b>
<b>SAK 10 – BUDSJETT 2016</b> .....	<b>6</b>
<b>SAK 11 – VALG</b> .....	<b>7</b>
<b>AVSLUTNING</b> .....	<b>7</b>

MB 10



## DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoll fra årsmøte 2015
- Sak 5 – Styrets beretning 2015
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap 2015
- Sak 8 – Innkomne forslag
- Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 10 – Budsjett 2016
- Sak 11 – Valg

### SAK 1 – ÅPNING

Styreleder Fredrik Steiwer ønsket velkommen. Totalt 9 klubbmedlemmer møtte opp, derav 9 stemmeberettigede. Dette var tilstrekkelig for at årsmøtet skulle være vedtaksført i følge loven.

### SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN

Enkelte årstall i dagsorden var ikke riktige. Disse rettes i protokollen.

### SAK 3 – KONSTITUERING

Hege Farnes Hildrum ble foreslått og valgt til dirigent.

Mathias Benjaminsen og Arne Dybdahl ble foreslått og valgt til å skrive under protokollen.

Hallvard Fjær ble foreslått og valgt til å referere.

MB AD





## SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2015

Protokollen for årsmøtet 2015 ble godkjent.

## SAK 5 – STYRETS BERETNING 2015

Styreleder Fredrik Steiwer gikk gjennom hovedpunktene i beretningen.

Styrets årsberetning ble godkjent.

## SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

**Beretning fra idrettsutvalget:** Gjennomgått av Vidar Benjaminsen.

I avsnittet «Generelt» strykes setningen «Foruten de nevnte internasjonale resultatene så har disse representert Norge i løpet av sesongen: ??»

**Beretning fra Kartkomiteen:**

Det ble kommentert at kartplanen 2011-16 bare delvis var fulgt opp. Kartkomiteen ble bedt om å oppdatere planen i løpet av 2016. Kartkomiteen ble også bedt om å ajourføre og få trykket nytt opplag av turkartet for Lillomarka.

**Beretning fra materialforvalteren:**

«9 postenheter» erstattes med «ca. 70 postenheter» i beretningen.

**Miljøkomiteén:**

Det settes inn følgende:

Miljøkomiteén bidro også til arrangere O-susen som 30-års jubileumsfest.

Årsmøtet tok årsberetningene med nevnte endringer til orientering.

## SAK 7 – REGNSKAP 2015

Regnskapet for 2015 viser et underskudd på kr. 986 mot et budsjettert overskudd på kr 18 000.

De største utgifts- og inntektspostene i regnskapet ble gått gjennom og kommentert av leder Fredrik Steiwer.

Kommentarer til regnskapet for 2015:

JB AD



- Kommentar til note 5 skal være «Egenandel startkontingent for 2015 på kr 73 000 blir fakturert på regnskapet for 2016.»
- Det føyes til en note 8 for konto 1510: Den betydelige økningen for kundefordringer skyldes i hovedsak det økte etterslep i innkreving av egenandeler kommentert i note 5.
- Det føyes til en note 9 for konto 6820 (trykksaker): Betydelige utgifter til bl.a. T-skjorter og trykking av kart for Stolpejakten lå ikke inne i budsjettet.

Regnskapet ble godkjent med de kommentarer som kom fram under møtet.

Årsberetning, protokoll og revisors beretning legges ut på klubbens nettsider så snart de er klare.

## SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Styret hadde ikke mottatt forslag innen fristen 24. februar 2016:

Styret fremmet forslag til ny lov for Lillomarka O-lag med bakgrunn i NIFs pålegg om oppdatering.

Styrets forslag til ny lov for Lillomarka O-lag ble vedtatt av årsmøtet med en mindre endring i §15. I punktet 10 b) som gjelder valg av styremedlemmer på årsmøtet ble det vedtatt at «3 styremedlemmer» erstattes av «minst 3 styremedlemmer». Dersom en slik formulering ikke blir godkjent av NIF gis styret fullmakt til å endre dette til «4 styremedlemmer» i den nye loven.

## SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Følgende medlemskontingenter, som ikke innebærer noen endringer, ble vedtatt:

Type	0-26 år	Fra 27 år
Aktiv	500	1 000
Passiv	200	350
Familie aktiv	2 000	
Familie passiv	700	

Familiemedlemskap omfatter foreldre med barn til og med det året barnet fyller 16.

MB AS



## SAK 10 – BUDSJETT 2016

Styreleder gikk gjennom budsjettet.

Rettelser i budsjettet:

- Konto 3972 endres fra kr -73 000 til kr -143 000.
- Det føres opp et beløp kr 70 000 på konto 4302
- Det føres opp en note 10 for konto 6812. Det forventes en betydelig økning i utgifter til trykking av kart pga. Night Hawk og behov for nytt opplag av turkartet.

Budsjettet ble vedtatt med nevnte rettelser. Budsjettet ble vedtatt med et samlet underskudd på kr 5 600.

AB AD



## SAK 11 – VALG

Valgkomiteen hadde før årsmøtet ikke funnet noen kandidat til nestleder-vervet. Vidar Benjaminsen var imidlertid villig til å ta på seg denne rollen. Dette fører til at det nye styret ikke lenger har noe «styremedlem idrett». Med denne endringen ble valgkomiteens innstilling (og styrets forslag til valgkomité) for verv i følge vedtektene vedtatt ved akklamasjon: Valgkomiteen ble i tillegg styrket gjennom et varamedlem.

I og med at valgkomiteen ikke hadde klart å fylle begge revisor-vervene, ga årsmøtet styret fullmakt til å finne en revisor.

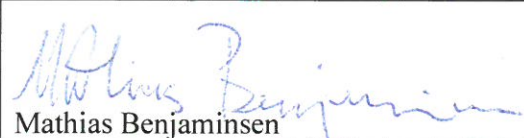
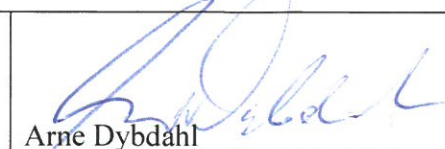
<b>Styret</b>		
Leder	Fredrik Steiwer	Gjenvalg
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Ny
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem – økonomi	Unni Skoglund	Gjenvalg
Ungdomsrepresentant-info	Ellen Ariansen	Ny
Ungdomsrepresentant	Kristin Brekke	Ny
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
<b>Valgkomiteen</b>		
Leder	Elin Krogstad	Gjenvalg
Medlem	Astrid Wergeland Biem	Gjenvalg
Varamedlem	Arne Dybdahl	Ny
<b>Revisorer</b>		
Revisor	Tore Sannes	Gjenvalg
Revisor		

## AVSLUTNING

Møtet hevet ca. kl. 20:30.

9. mars 2016

Hallvard Fjær (referent)

 Mathias Benjaminsen	 Arne Dybdahl
--	--

AB

## SAK 5 – STYRETS BERETNING 2016

### Styrets sammensetning

Styret har bestått av:

Fredrik Steiwer	Leder
Vidar Benjaminsen	Nestleder
Tore Kollerud	Kasserer
Unni Skoglund	Styremedlem økonomi
Ellen Ariansen	Ungdomsrepresentant – info
Kristin Brekke	Ungdomsrepresentant
Merete Rørvik	1. vara
Nils Ragnar Liholt	2. vara

### Medlems-statistikk pr. 31. desember 2016

(Tall for 2016 i kursiv).

Lillomarka O-lag hadde pr 31.desember 2016 **294** (*306*) medlemmer som fordelte seg slik:

#### Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap:

Menn	<b>161</b>	<i>178</i>
Kvinner	<b>133</b>	<i>128</i>
Aktive	<b>181</b>	<i>175</i>
Passive	<b>113</b>	<i>131</i>
0-16 år	<b>77</b>	<i>74</i>
17+ år	<b>217</b>	<i>232</i>

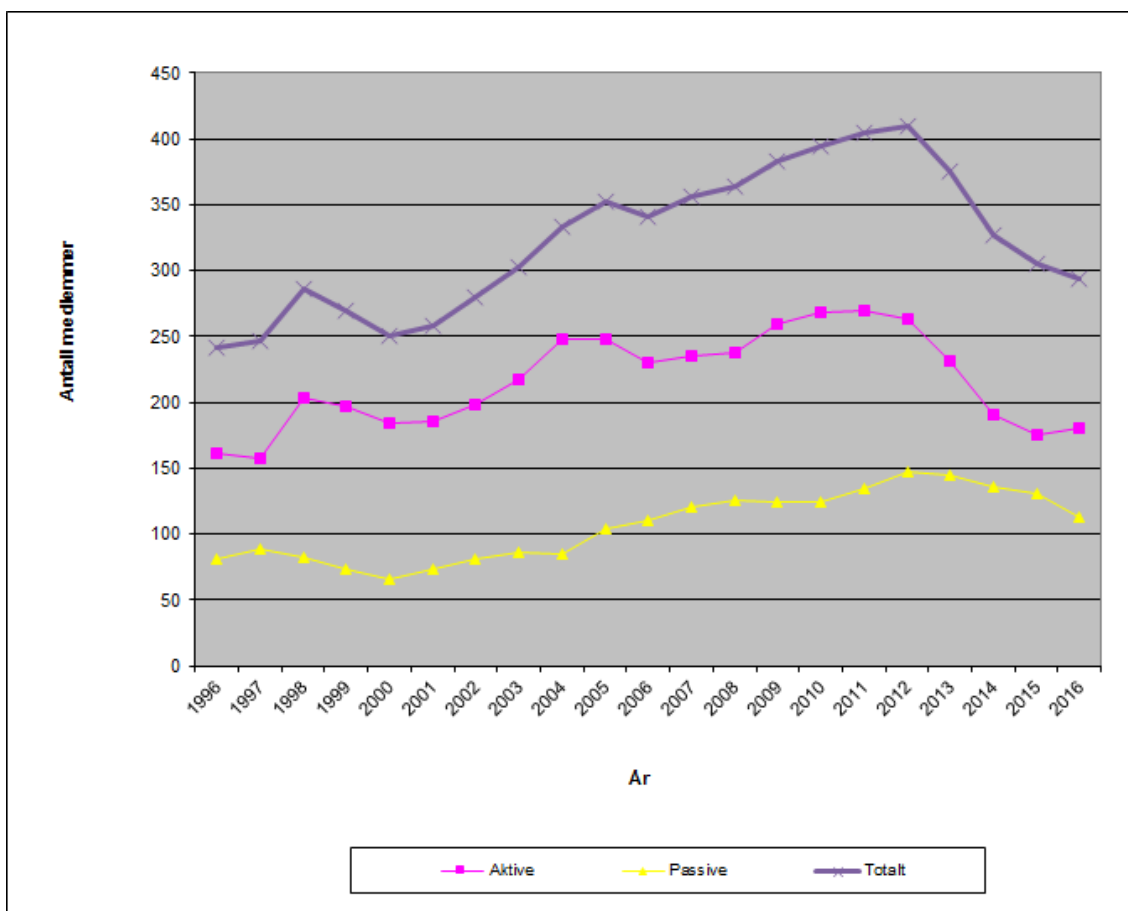
#### Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap (detaljert):

Alder	Kvinner				Menn				Sum					
	Aktive		Passive		Aktive		Passive							
0-12	<b>22</b>	<i>16</i>	<b>3</b>	<i>2</i>	<b>25</b>	<i>18</i>	<b>24</b>	<i>24</i>	<b>4</b>	<i>7</i>	<b>29</b>	<i>31</i>	<b>54</b>	<i>49</i>
13-16	<b>7</b>	<i>7</i>	<b>2</b>	<i>5</i>	<b>9</b>	<i>12</i>	<b>8</b>	<i>8</i>	<b>6</b>	<i>5</i>	<b>14</b>	<i>13</i>	<b>23</b>	<i>25</i>
17-44	<b>35</b>	<i>30</i>	<b>10</b>	<i>8</i>	<b>45</b>	<i>38</i>	<b>27</b>	<i>30</i>	<b>7</b>	<i>11</i>	<b>34</b>	<i>41</i>	<b>79</b>	<i>79</i>
45+	<b>18</b>	<i>21</i>	<b>36</b>	<i>39</i>	<b>54</b>	<i>60</i>	<b>39</b>	<i>39</i>	<b>45</b>	<i>54</i>	<b>84</b>	<i>93</i>	<b>138</b>	<i>153</i>
Sum	<b>82</b>	<i>74</i>	<b>51</b>	<i>54</i>	<b>133</b>	<i>128</i>	<b>99</b>	<i>101</i>	<b>62</b>	<i>77</i>	<b>161</b>	<i>178</i>	<b>294</b>	<i>306</i>

## Antalls-oversikt

	Aktive	Passive	Totalt
Gauper (0-12)	47	7	54
Juniorer (13-20)	30	15	45
Seniorer (21-44)	47	10	57
Veteraner (45+)	57	81	138
	181	113	294

## Grafisk oversikt over antall medlemmer 1996 – 2015:



## Styrets aktiviteter

Det har i perioden mars 2016 til mars 2017 vært avholdt 5 styremøter.

Klubben har hatt noen mindre sponsoravtaler.

Lillomarka arrangerte NightHauk 2016 fra Linderudkollen sammen med Tyrving 12. og 13. august. 14. august arrangerte Lillomarka Gromløpet 2016 fra samme sted med innlagt World Ranking Event for damer og herrer senior. Totalt 1 521 løpere deltok over disse tre dagene. Gromløpet ble arrangert som poeng-o for alle klasser. Dette var et enkelt arrangement å gjennomføre med kun 20 poster. Dessverre var det bare 104 løpere som deltok i denne forholdsvis nye løpstypen.



Salget av tur-o-oppleggene har vært ganske likt med fjoråret, med 643 solgte LOD (684 i 2015), og 338 solgte MOD (260 i 2015). Avtalene med fjorårets salgssteder ble videreført med unntak for Stovner G-sport .

Stolpejakten ble gjennomført i bydelene Bjerke, Stovner, Alna og Grorud og har vært gjennomført av Vidar Benjaminsen og Lill-O-Diltkomitéen. Kart for Stolpejakten lå i konvoluttene til Lill-O-Dilten og Mini-O-Dilten. 82 stolper har vært besøkt 82 000 ganger av 3 360 unike registrerte turgåere. Kartet er delt ut til husstander via Akers Avis.

## Representasjon

Klubben har vært representert ved møter i Akershus og Oslo O-krets (AOOK), Kretstinget for Akershus og Oslo O-krets, lagledermøte i Akershus og Oslo O-krets og møter i idrettens samarbeidsutvalg Grorud.

Reidunn Hallan har sistet i Valgkomiteen i Akershus og Oslo Orienteringskrets.

## Komitéarbeid

Det henvises til egne beretninger fra de forskjellige komitéene under. Det har vært stor aktivitet, spesielt i rekrutteringskomitéen, idrettsutvalget of Lill-o-diltkomiteen

Det har vært gjennomfør et stort arbeid i med å videreutvikle Lillodilten. Vidar Bjenaminsen har leder omleggingen av Groruddalsturene til Stolpejakt i fire bydeler.

## Lill-o-stua

Lill-o-stua benyttes nå jevnlig til møter og treningsaktiviteter. Hyttekomiteen gjennomfører nødvendig vedlikeholdsarbeid.

## Miljø

Miljøkomiteen har sørget for bevertning på klubbarrangementer og –kvelder.

## Arrangementer

Klubben har arrangert følgende arrangement:

Løp	Dato	Sted	Deltakere
Oslo City Cup, løp 4	25.04.2016	Grorudparken	574
OSI/GeoForm Rankingløp 14	10.08.2016	Lillostua	106
NightHawk (i samarbeid med Tyrving)	12/13.08.2016	Linderudkollen	1244
Gromløpet 2016	14.08.2016	Linderudkollen	104
WRE mellomdistanse	14.08.2016	Linderudkollen	154
Nordmarkskarusellen løp 6	01.09.2016	Solemsskogen	173
Lillomarka Nord-Sør	15.10.2016	Movatn-Ammerud	96
Tour of Lillomarka Vår	10 løp		
Tour of Lillomarka Høst	5 løp		
Tour of Lillomarks Natt	2 løp		
Østnatt-Cup løp 2	1 løp		

## Økonomi

Styret takker for økonomisk bidrag fra Veteranklubben og fra Ammerudskogen Vel.

Styret presenterer et regnskap med et underskudd for 2016 med. ca. kr. 55.000. Egenandel 2016, kr 176.000, er fakturert medlemmene i 2017 og blir dermed ført på regnskapsåret 2017.

## Idrettslig representasjon og resultater

Det har vært mange sportslige høydepunkter i 2016. Ved sesongslutt endte vi opp med å få to løpere, Andrine Benjaminsen og Gaute Hallan Steiwer, inn på A-landslaget for den kommende 2017-sesongen. Det har ikke skjedd før i klubbens historie.

Det aller beste resultatet i VM i Sverige oppnådde Kris Jones med 4. plass både på sprinten, sprintstafetten og stafetten. Han nærmer seg en VM-medalje. Også flere andre Lillomarkinger deltok i VM.

Et annet sterkt resultat sørget Andrine Benjaminsen for i sin første sesong i seniorklassen, da hun vant sølvmedalje på student-VM i Ungarn. Det ble også bronse på stafetten.

Under EM i Tsjekkia løp Gaute Hallan Steiwer inn til en flott 14. plass på sprinten. På mellomdistansen ble han nummer 24.

Nicholas Oskarsson representerte Norge under Militær-VM i Brasil. Som best ble det en fin 19. plass på langdistansen.

Andrine og Gaute representerte Norge på World Cup i Polen i april/mai.

I NM-sammenheng var det Gaute som sto for medaljefangsten. Han vant bronse på sprinten i Bergen i H21. Dagen etter ble det en flott 5. plass på sprintstafetten der han løp sammen med Karoline Sønsterudbråten, Andrine Benjaminsen og Matt Speake. På NM-





uka i Bodø ble det som best en sterk 5. plass til Andrine på langdistansen i D21. Før Gaute avsluttet NM-sesongen med en 4. plass på natt-NM.

På årets Hovedløp på Konnerud ble Oda Marie Colquhoun best av våre med en overraskende sterk 4. plass på langdistansen i D16. Jens Johan Brekke løp inn til en flott 7. plass på sprinten i H16. Disse to representerte også klubben i O-idol, der Oda ble best med en 10. plass.

I skiorientering var det Andrine Benjaminsen som sto for den beste prestasjonen. Hun vant bronsemedalje på EM i Østerrike på det norske damelaget.

Blant våre eldste stifinnere ble det sølv til Toril Hallan på mellomdistansen under Veteranmesterskapet på Modum i D55. Internasjonalt var det Vidar Benjaminsen som hadde best plassering med 6. plass på sprinten i veteran-VM i Estland i H50.

I de store stafettene ble det både opp- og nedturer. På Tiomila ble herrenes førstelag nummer 15, etter å ha ledet stafetten etter tre etapper. Jentenes førstelag ble nummer 53. På Jukola ble guttene nummer 36, og jentene nummer 44.

Oslo, 6. mars 2017.

Fredrik Steiwer (sign.)  
Leder

Vidar Benjaminsen (sign.)  
Nestleder

Tore Kollerud (sign.)  
Kasserer

Unni Skoglund (sign.)  
Styremedlem økonomi

Ellen Ariansen (sign.)  
Ungdomsrepresentant - info

Kristin Brekke  
Ungdomsrepresentant

# SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

## Beretning fra idrettsutvalget (IU) 2016

### Generelt

Året 2016 var nok et spennende år for Lillomarka O-lag. På den sportslige siden må det fremheves at vi har fått frem mange dyktige ungdommer under ledelse av TNT-sjef Mathias Benjaminsen. Mange av klubbens løpere har også sprengt egne barrierer og grenser underveis i sesongen, og meget gode resultater har det blitt. Ved sesongslutt endte vi opp med å få to løpere, Andrine Benjaminsen og Gaute Hallan Steiwer, inn på A-landslaget for den kommende 2017-sesongen. Det har ikke skjedd før i klubbens historie.

Det har vært mange sportslige fremganger i 2016.

Det aller beste resultatet i VM i Sverige oppnådde Kris Jones med 4. plass både på sprinten, sprintstafetten og stafetten. Han nærmer seg en VM-medalje. Også flere andre Lillomarkinger deltok i VM.

Et annet sterkt resultat sørget Andrine Benjaminsen for i sin første sesong i seniorklassen, da hun vant sølvmedalje på student-VM i Ungarn. Det ble også bronse på stafetten.

Under EM i Tsjekkia løp Gaute Hallan Steiwer inn til en flott 14. plass på sprinten. På mellomdistansen ble han nummer 24.

Foruten de nevnte internasjonale resultatene så representerte Nicholas Oskarsson Norge under Militær-VM i Brasil. Som best ble det en fin 19. plass på langdistansen.

Andrine og Gaute representerte Norge på World Cup i Polen i april/mai.

I NM-sammenheng var det Gaute som sto for medaljefangsten. Han vant bronse på sprinten i Bergen i H21. Dagen etter ble det en flott 5. plass på sprintstafetten der han løp sammen med Karoline Sønsterudbråten, Andrine Benjaminsen og Matt Speake. På NM-uka i Bodø ble det som best en sterk 5. plass til Andrine på langdistansen i D21. Før Gaute avsluttet NM-sesongen med en 4. plass på natt-NM.

På årets Hovedløp på Konnerud ble Oda Marie Colquhoun best av våre med en overraskende sterk 4. plass på langdistansen i D16. Jens Johan Brekke løp inn til en flott 7. plass på sprinten i H16. Disse to representerte også klubben i O-idol, der Oda ble best med en 10. plass.

I skiorientering var det Andrine Benjaminsen som sto for den beste prestasjonen. Hun vant bronsemedalje på EM i Østerrike på det norske damelaget.

Blant våre eldste stifinnere ble det sølv til Toril Hallan på mellomdistansen under Veteranmesterskapet på Modum i D55. Internasjonalt var det Vidar Benjaminsen som hadde best plassering med 6. plass på sprinten i veteran-VM i Estland i H50.

I de store stafettene ble det både opp- og nedturer. På Tiomila ble herrenes førstelag nummer 15, etter å ha ledet stafetten etter tre etapper. Jentenes førstelag ble nummer 53. På Jukola ble guttene nummer 36, og jentene nummer 44. Andrelagene løp inn til 186. plass for herrene og 355. plass for damene.

Den norske storstafetten NightHawk arrangerte vi selv i år. Men vi stilte juniorlag som klarte seg meget bra i seniorstafetten.

På årets 15-stafett ble det til slutt en femteplass. Mens det ble en flott seier i sterk konkurranse til H21-gutta på KM stafett. På det laget løp Matt Speake, Nicholas Oskarsson og Gaute Hallan Steiwer.

På ungdomssiden var det nok en gang kraftig fremgang på Tiomila. Førstelaget med Elias Skjolden Sørensen, Ingrid Blindheim, Oda Marie Colquhoun, Maria Rørvik Haver og Jens Johan Brekke ble nummer 24.

Rekruttkomiteen fortsetter sitt flotte engasjement med Gaupene med en ledergruppe anført av Terje Blindheim (se også egen beretning). Rekruttkomiteen leverer hvert år godt skolerte løpere som klarer seg bra i ungdomsklassene.

Mina Rørvik Haver har vært engasjert som ung trener for Gaupene.

Vi har i 2016 fortsatt satsingen på klubbsammenkomster for å bygge en god sosial tilhørighet i klubben på tvers av aldersgrupper. Vi gjennomførte Tour of Lillomarka gjennom hele 2016 med til sammen 17 løp arrangert. Dette er enkle nærløp med påmelding, emit, og resultater i Eventor. Det er tre løyper på 3-4 km med A, B og C-nivå. Fritt valg for deltakerne. Dette har vært vellykket, og mange av klubbens medlemmer har deltatt på dette. Og spesielt gledelig er det å se en del ferske o-løpere som benytter seg av tilbudet.

I tillegg arrangerte vi de månedlige treffene Lill-O-nsda'n, med forskjellige o-treninger/klubbmesterskap/løp og servering av vafler, pølser og saft i samarbeid med Veteranklubben

## Administrativt

IU har i år bestått av Reidunn Hallan, Johnny Johansen og Vidar Benjaminsen (leder IU).

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2015:

Elin Krogstad (trener), Nicholas Oskarsson (trener), Mathias Benjaminsen (trener ungdom) og Johnny Johansen (trener). Flere foreldre fungerer som trenere/hjelpere i Gaupene.

I tillegg har følgende bidratt i teamet som støttespillere:

Vidar Benjaminsen (sportslig leder), Reidunn Hallan (ass. sportslig leder), og Steinar Eastwood (tidtaking Tour of LOL).

Totalt har vi hatt 3-4 såkalte "trenerkonferanser" der planer for året og delplaner har blitt lagt. På disse møtene har også strategiske valg blitt diskutert og lagt.



IU har naturlig nok hatt størst fokus på ungdom og junior/senior i tillegg til oppfølging av det sportslige tilbudet til resten av laget. IU sammen med trenere og ledere jobber som et trenersteam for å tilrettelegge satsingen i Lillomarka.

Nicholas Oskarsson har hatt ansvar for planlegging av o-tekniske treninger, årsålaner og enkelte samlinger/turer. Elin Krogstad har hatt et stort ansvar for oppfølging av mange av jentene i laget. Vidar Benjaminsen har hatt mye ansvar for postutsetting og gjennomføringen av fellestreningene samt overordnet ansvar for alt det sportslige. Mathias Benjaminsen har bidratt meget aktivt mot ungdom fra 13-16 år. Både på treninger og med tilrettelegging av sosiale aktiviteter og trening utenom de faste oppleggene. Dette teamet har stått for det meste av gjennomføringen av våre fellestreninger for ungdom og junior/senior.

Steinar Eastwood har bidratt på alle Tour of Lillomarka med tidtakning og resultatoppdatering. Løypeleggeransvaret har blitt fordelt på klubbens junior- og seniorløpere.

Reidunn Hallan, og undertegnede har bidratt med tilrettelegging av turer, konkurranser og samlinger. Dette er et omfattende arbeid med opptil 2-3 ulike aktiviteter på samme helger.

UK har vært ledet av Vidar Benjaminsen med medlemmene Gaute Hallan Steiwer, Elin Krogstad og Mathias Benjaminsen.

Mange av utøverne deltar også aktivt på ski, og det er en stor fordel for Lillomarka OL å ha et godt samarbeid med Lillomarka Skiklubb.

Det har også vært kretssamarbeid i AOOK for junior/senior der Lillomarka har deltatt på de mange av aktivitetene. Eivind Tonna var ansatt i AOOK som kretskoordinator for dette prosjektet.

## Treninger og løp

Vintertreningen i 2016 var i hovedsak følgende:

- Mandagstreninger med sprintorientering eller intervaller ute og deretter styrke inne på Groruddalen skole
- Torsdager Villmarks-o ute eller intervalltrening på Bislett fra 15 år og oppover.

I sommerhalvåret

- Mandagstreninger med Tour of Lillomarka
- Onsdagstreninger for Gaupene fra ulike steder i vårt nærområde.
- Klubbsammenkomster en onsdag i måneden for hele klubben samlet.
- Onsdagstreninger for ungdom/junior/senior med intervaller og o-teknikk i nærområdet
- Torsdagstreninger med villmarks-O i ulike terreng i Oslo



## Samlinger

Vi har i 2016 hatt følgende samlinger:

- 15-17. januar – Ski-o-treff på Sjusjøen med ca 12 deltakere
- 4-15. februar – Camp Portugal med ca 18 deltakere
- 10-12. mars – Samling NordJysk 2-dages med ca 18 deltakere
- 17-20. mars – Camp Gøteborg med ca 10 deltakere
- 17-19. april – Samling Gimlehytta med ca 34 deltakere
- 14-16. oktober – Daladubbeln Sverige med ca 25 deltakere
- 2-6. november – Camp Sarpsborg med ca 15 deltakere

I tillegg har vi deltatt på kretsens samlinger for ungdom. Vårsamling og Hovedløpssamling. Vi har også hatt noen egne dagssamlinger med én eller to økter.

## Klubbssammenkomster og klubbmesterskap

De klubbinterne løp har vært klubbmesterskap (postplukk-mesterskap) og AndyCap. IU har i 2016 vektlagt sammenkomster for hele klubben. Følgende har blitt avholdt:

Kick-Off ons. 6. april fra Lill-o-stua.– ca.80 deltakere.

Ansvarlige Vidar Benjaminsen og Elin Brekke/miljøkomiteen.

World Orienteering Day ons. 24. mai fra Sandåssletta.– ca.80 deltakere.

Ansvarlige Reidunn Hallan og Elin Brekke/miljøkomiteen. Tidtaker: Steinar Eastwood.

Andy Cap ons. 10. juni – fra Låkeberget, Maridalen – 32 deltakere i Andy Cap og like mange i Gaupeklassen + supportere.

Ansvarlig: Jens Olav Kløvrud og Elin Brekke/miljøkomiteen. Tidtaker: Steinar Eastwood.

Klubbmesterskap (Postplukk-mesterskap) ons. 15. september – med fra Lill-o-stua – 51 deltakere

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen. Postutsetter: Bjørn Larsson

Miljøkomiteen v/Elin Brekke og medhjelpere

Lillomarka Nord-Sør lørdag 15. oktober – langløp fra Movann til Lill-o-stua – 97 deltakere.

Løpsleder: Jens Olav Kløvrud. Løypelegger: Jens Olav Kløvrud. Tidtaker: Vidar Benjaminsen. Miljøkomiteen v/Elin Brekke med medhjelpere

Klubbavslutning onsdag 9. november – med Tour of LOL fra Grorud IL klubbhus – 50 deltakere.

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen. Løypelegger: Mathias Benjaminsen. Tidtaker: Steinar Eastwood. Miljøkomiteen v/Elin Brekke med medhjelpere

Veteranklubben deltok på enkelte av Gaupenes treninger med vaffelsalg og saftutdeling. Dette er meget populært.



## Utmerkelser

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Toril Hallan (D55) med suveren margin.

Vinneren i 2015, Jens Olav Kløvrud, måtte som tradisjonen sier arrangere løpet. Løypa var lagt med utgangspunkt fra Låkeberget i Maridalen. Elin Brekke og miljøkomiteen bidro med grilling og servering.

VIP-pokalen (Veteranklubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Oda Marie Colquhoun for hennes 4. plass i Hovedløpet langdistanse.

Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben, tildelt Merete Rørvik og Johnny Johansen for sine ekstraordinære innsatser i Lillomarka O-lag både under NightHawk 2016 og ved andre anledninger i klubben.

## Idrettslige resultater

**Høydepunkter** (medaljer eller beste resultat internasjonalt (topp 30) eller NM, Hovedløp o.l. (topp 10)):

### Senior:

Gaute Hallan Steiwer (26)

Bronse NM sprint, Bergen

4. pl. NM natt, Stavanger

14. pl. EM sprint, Tsjekkia

24. pl. EM mellom, Tsjekkia

Andrine Benjaminsen (21):

5. pl. NM langdistanse, Bodø

7. pl. NM mellom, Bodø

1. pl. Norgescup U23 sammenlagt

Matthew Speake (33):

8. pl. NM sprint, Bergen

10. pl. NM natt, Stavanger

Kris Jones (25), Storbritannia:

4. pl. VM sprint, Sverige

4. pl. VM sprintstafett, Sverige

4. pl. VM stafett, Sverige

Robert Merl (25), Østerrike:

29. pl. VM mellom, Sverige

Alasdair McLeod (26), Storbritannia:

26. pl. VM langdistanse, Sverige

### Stafetter

Mix:

NM sprintstafett 5. pl. (Karoline Sønsterudbråten, Matt, Gaute, Andrine)

**Senior herrelag:**

Tiomila 15/143 (Førstelaget: Robert Merl, Helmut Gremmel, Gaute Hallan Steiwer, Dane Blomquist, Steinar Kollerud, Riccardo Scalet, David Gottfridsson, Alasdair McLeod, Nicholas Oskarsson, Matt Speake)

Jukola 36/186 (Førstelaget: Kris Jones, Robert Merl, Helmut Gremmel, Matt Speake, Nicholas Oskarsson, Alasdair McLeod, Gaute Hallan Steiwer)

10. pl. senior-NM stafett, Bodø, (Nicholas Oskarsson, Matt Speake, Gaute Hallan Steiwer)

KM 1. plass (Nicholas, Matt, Gaute)

**Senior damelag:**

Tiomila 53/172/205 (Førstelaget: Sandrine Müller, Karoline Sønsterudbråten, Kristina Yakubkina, Ellen Reinhard, Andrine Benjaminsen)

Venla 44/355 (Førstelaget: Sandrine Müller, Karoline Sønsterudbråten, Ingvild Fleisje, Andrine Benjaminsen)

**Junior:**

Karoline Sønsterudbråten (20):

11. pl. NM sprint, Bergen

**Junior guttelag:**

21. pl. Junior-NM stafett, Stavanger (Jar Oldernes, Elias Skjolden Sørensen, Steinar Kollerud)

**Junior jentelag:**

14. pl. junior-NM stafett, Stavanger, (Maria Rørvik Haver, Oda Marie Colquhoun, Karoline Sønsterudbråten)

**Ungdom:**

Oda Marie Colquhoun (16):

4. premie Hovedløpet langdistanse, Konnerud

10. pl. O-idol, Stavanger

Jens Johan Brekke (16):

7. premie Hovedløpet sprint, Konnerud

23. pl. O-idol, Stavanger

**Ungdom stafett:**

4. pl. KM stafett (Maria Rørvik Haver, Netta Bar Nathan, Oda Marie Colquhoun)

5. pl. KM stafett (Elias Skjolden Sørensen, Eirik Høst Fossgard, Jens Johan Brekke)

**Veteran:**

Toril Hallan (D55):

2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Modum

10. pl. Veteranmesterskapet lang, Modum

Jens Olav Kløvrud (H55):

4. pl. Veteranmesterskapet mellom, Modum

Tor E. Henriksen (H80):

7. pl. Veteranmesterskapet sprint, Modum

Hallvard Fjær (H55):

8. pl. Veteranmesterskapet mellom, Modum



Tone Bakken (D50):

9. pl. Veteranmesterskapet sprint, Modum

### **Skiorientering:**

#### **Senior:**

Andrine Benjaminsen (21)

Bronse EM stafett, Østerrike

Eivind Tonna (41)

7. pl. NM mellomdistanse, Kongsberg

NM-stafett 4. pl. D17- (Andrine Benjaminsen, Ingvild Brekke, Solveig Blindheim)

NM-stafett 7. pl. H17- (Eivind Tonna, Mathias Benjaminsen, Joar Oldernes)

#### **Junior:**

#### **Ungdom:**

Ingrid Blindheim (D14):

6. pl. Hovedløpet, Sjusjøen

Maria Rørvik Haver (D16):

9. pl. Hovedløpet, Sjusjøen

### **Øvrige resultater:**

#### **Sommer:**

O-festivalen vinnere:

- Stian Lillegård, H17N fredag og lørdag

KM-vinnere:

- Andrine Benjaminsen, D21, lang

- Vidar Benjaminsen, H50, lang

- Toril Hallan, D55, mellom

Trimtex Cup AOOK (topp 10 sammenlagt):

- Netta Bar Nathan, 7. pl, D13-14

- Elias Skjolden Sørensen, 7. pl, H15-16

- Jens Johan Brekke, 10. pl, H15-16

Unionsmatchen:

- Ingrid Blindheim, 15. pl, D13-14

- Jens Johan Brekke, 16. pl, H15-16

- Elias Skjolden Sørensen, 28. pl, H15-16

#### **Andre stafetter:**

15-stafetten:

5. pl. til førstelaget med Kristin Brekke, Tone Sundtjønn, Karoline Sønsterudbråten, Mathias Benjaminsen, Jens Johan Brekke, Eivind Tonna, Maria Rørvik Haver, Ingrid Blindheim, Toril Hallan, Eirik Høst Fossgard, Joar Oldernes, Jens Olav Kløvrud, Steinar Kollerud, Elias Skjolden Sørensen, Nicholas Oskarsson.



**Klubbmestere:**

H10-12 Vebjørn Blindheim, H13-14 Mathias P. Vold, H17- Nicholas Oskarsson, H40 Steinar Eastwood, H45 Lars Audun Vold, H50 Trym Lundby, H55 Tore Sannes, H70 Per Haugen. D10-12 Emilie Flø/Karen Nettum Sanne, D13-14 Netta Bar Nathan, D15-16 Oda Marie Colquhoun, D17- Dorthe Kühl Petersen, D40 Line Bar-Nathan, D45 Trine Oldernes, D55 Toril Hallan.

For IU

Vidar Benjaminsen

## Beretning fra rekruttkomiteen 2016

Rekruttkomiteén har i 2016 bestått av:

Terje Blindheim (leder/frontfigur og medhjelper for 4-8 år)

Magne Brænden (trener 4-8 år frem til sommeren)

Mette Børseth (trener 8-10 år)

Steinar Eastwood (trener 11-13 år)

Mina Haver (trener 11-13 år)

Anne Flø (trener 11-13 år)

Sissel Pedersen Lundebj (4-8 år)

Andre viktige funksjoner:

Vidar Benjaminsen (ansvarlig for printing av kart og justering av løyper som trenerne har lagt, samt alltid parat og støttende i enhver situasjon). Bjørn Larsson har hjulpet til med postutsetting.

## Sesongen 2016

Sesongen 2016 var det ca. 700 oppmøter på de 37 aktivitetene som var annonsert på gaupekalenderen, herav 19 ordinære treninger, inkl. sommerturen til Halden. Dette er marginalt lavere enn for 2015 sesongen. Også i 2016 ble svært mange av de yngre barna som kommer på våren ikke med i noen særlig grad på høsten. Ca 85 barn (+15) barn har vært på en eller flere Gaupetreninger gjennom året. 49 (+2) Gauper har flere enn 5 oppmøter. Fordelt på de ulike gruppene har oppmøtet vært som følger:

Gruppe	Snitt pr onsdag (endring fra 2015)	Minst 1 oppmøte	Mer enn 5 oppmøter
4-7 år	14 (likt)	44 (likt)	21 (+2)
8-10 år	9 (-7)	17 (-9)	12 (-7)
11-13 år	9 (+5)	18 (+7)	12 (+9)
Alle	33 (-5)	79 (+9)	45 (+4)

Det har trolig vært noen flere personer innom, men som ikke har blitt registret med navn. Disse har mest trolig kun vært på en trening eller to.



Oppmøte på viktige o-løp:

- Norwegian Spring, 6 gauper på overnattingstur med klubben.
- Gromløpet, 6 (-19) gauper (Night hawk variant med postplukk fenget færre enn tidligere og tidspunktet var ikke så gunstig)
- 15- stafetten, 8 (-5) gauper
- O-troll-samlingen 11-12.juni. Der var vi 12 stykker i 2016.
- O-festivalen, 2 (-12) gauper
- Sommer/høst samling i Halden, 25 (-5) gauper med foreldre
- Lillomarka nord-syd, 0 (-7) gauper. Samtidig med Daladubbeln
- Daladubbeln oktober deltok 12 (+3) gauper

Det ble i år kun delt ut ferdighetsmerke til noen få nye gauper som tok gullmerket etter å ha løpt tre selvstendige løp. Alle de andre som kom på avslutningen hadde bronse og sølvmerket fra før. Premie for flest oppmøter på treninger og løp gikk til Vebjørn Blindheim (30) og til Emilie Flø (26). De fikk O-boka for 2016 sesongen. Årets oppmøtepremie var diverse pannebånd og luer fra Sport8 som ble delt ut til alle som møtte opp på Mini-O-susen. Det ble solgt subsidierte brikker og kompass til alle gauper som ønsket å kjøpe slike. Nye klær gikk som varmt vetebrød ved salg tidlig på sesongen, samt litt sporadisk ut over i sesongen. Det er behov for å se over kolleksjonen da det mangler en del størrelser og utvalg til de minste.

Gaupe-opplegget har fungert godt og det har vært stor entusiasme hos barna både før og under treningene. Trenersamarbeidet har fungert meget godt. Det har vært gjennomgående få på den mellomste gruppa i år etter at mange gikk over i den eldste gruppa i 2016. Stort oppmøte blant foreldrene sikrer at gjennomføringen her går rimelig greit. Trenerne og Bjørn Larsson har byttet på å sette ut og ta inn poster. Trenerne har laget løyper før treninger. Det har fungert bra med at trenerne har lagt løyper selv og at Vidar har «pusset» på disse og printet ut kart.

Videreføringen av bruk av Emit-brikker på alle treninger har fungert godt også i 2016. Steinar har gjort en formidabel jobb med avlesning av brikker, føring av lister m.m.

## Møter og informasjon

Det er kun avholdt to møter i komiteen på vårparten før sesongstart og et oppsummeringsmøte etter sesongslutt. Gjennom sesongen har gruppa kommunisert via mail og på onsdagstreningene. Det ble ikke laget noen Gaupekalender i 2016 og denne var litt samlet, men forholdsvis detaljert info på hjemmesidene og ukentlig informasjon om treninger og løp pr e-post har bøttet en del på dette. Gaupesidene på lillomarka.no er oppdatert med nytt innhold.

Takk til alle Gauper, foreldre, trenere og andre bidragsyttere for en flott Gaupe-sesong.

For 2017 sesongen bør vi ta inn over oss at medlemstallet går stadig nedover og med det forholdsvis store opptaket av gauper til TNT blir det et lite tomrom å fylle på gaupetreningene i 2017. Det er imidlertid veldig gledelig at det for første gang på mange år blir med så mange som 12 gauper over i TNT ungdomsgruppe. Dit forsvinner også en del trenerressurser, men det har per mars 2017 blitt rekruttert to nye hovedtrenere til gaupene som skal ta over etter Terje og Steinar som trekker seg, men som vil bidra i kulissene og særlig på fellesarrangementer.



Kanskje kan vi få med flere gjennom prosjektene stolpejakten og Lillodilten?

For rekruttkomiteen  
Terje Blindheim

## Beretning fra kartkomiteen 2016

Kartkomiteen har i 2016 bestått av:

Leder: Hallvard Fjær  
Medlem: Stein Arne Blomseth  
Kartsalg: Vidar Benjaminsen

### Aktiviteter

1. Kart over Linderudkollen som i utgangspunktet var nysynfart av Helge Gisholt ble delvis resynfart og ferdigstilt til Nighthawk/WRE/Gromløp av Hallvard Fjær. Vidar B, Gaute H.S. og Stein Arne B. bidro med gode innspill til korreksjoner.
2. Oppgjør for dette kartet er sendt til kommunen og spillemidler er utbetalt til klubben.
3. Helge Gisholt har høsten 2016 synfart Grefsenkollen som utgjorde av området som var anmeldt i forbindelse med Linderudkollen-kartet. Rentegnet kart er lovet ferdig til påske slik at det kan benyttes til Gromløpet 2017.
4. Hallvard F. har startet å synfare Revlikollen/Slengfehøgda med tanke på kart til Gromløpet 2018.
5. Ny utgave av turkartet ble gjort ferdig våren 2016. Arvid Malmén og Stein-Erik Hammarqvist hadde gitt mange innspill. Vidar B. la disse korreksjonene inn i OCAD og oppdaterte layout. Hallvard F la til noen korreksjoner ut fra nye o-kart.
6. Sprintkartet over Ammerud/Grorud ble revidert av Gaute H S i forbindelse med Oslo City Cup.
7. Riccardo Scarlet har tegnet et sprintkart over nedre Grorud/Kalbakken-området.
8. Nicholas Oskarsson har anmeldt og synfarer et nytt sprintkart over Tøyen/Grønland.
9. Det er inngått avtale med Årvoll IL om at de vederlagsfritt får bruke en del av Lillomarkas OCAD-base til rekrutteringsarbeid og treningsløp.
10. Det er laget utkast til en avtale med Krigsskolen om at de får tilgang til Lillomarkas OCAD-base til bruk til egne treninger og arrangementer mot en årlig vederlag på kr 12.500.

## Kartplan 2017-2020

Forrige kartplan gikk fram til 2016. Her er et forslag til kartplan 2017-2020.

Kartnavn	Oppstart synfaring	Synfarer(e)	Ferdigstillelse dato	Skal brukes til løp	Offsettrykk Ja/nei
Grefsenkollen	2016	Helge Gisholt	Vår 2017	Gromløp Juni 2017	Nei
Revlikollen Øst	2016	Hallvard F.	Høst 2017	Gromløp 2018	Nei
Langsetløkka-Store Gryta 3	2017?	?	Høst 2018/Vår	Gromløp 2019	Nei
Grisputt	2018	Hallvard F.?	2019	?	Nei
Røverkollen øst	2019	?	Vår 2020	Gromløp 2020	Nei
Sprintkart Tøyen	2017	Nicholas Oscarsson	2017	OCC 2018 ?	Nei
Sprintkart Romsås	2018	?	2018	OCC 2019 ?	Nei
Sprintkart Kongeskogen	2018	?	2019	?	Nei

For kartkomiteen  
Hallvard Fjær

## Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2016

Leder: Martin Granly  
Medlem: Frøy Grøndahl  
Medlem: Per Haugen  
Medlem: Ole Kjell Langmyren  
Medlem: Richard Larsson  
Medlem: Johan Mattsson  
Medlem: Hege Wang  
Medlem: Hans Anton Eklund  
Statistikkfører: Nils Ragnar Liholt

Lill-O-Dilten ble lagt til kartene Sørskogen, Fugleleiken, Breisjøen og Årollåsen mens Mini-O-Dilten benyttet kartene Hestejordet, Vesletjern og Breisjøen. Samarbeidet med Folkesportklubben Mila ble videreført, og turmarsjene 12. juni og 21. august var poenggivende for Lillodiltmerke/plakett. De 20 turmålene i Grouddalsturene var også med og ga 1-4 tellende poeng hver. Samarbeidet med Oppsal Orientering om utveksling av ett kart fra hver klubb i Ola Dilt og Lill-O-Dilten ble videreført i 2016.

Vi har fortsatt med Turorientering på nett som er den elektroniske løsningen for registrering av poster og blogg for de fleste turorienteringsoppleggene i landet. Bloggen gjør det mulig å fortelle hverandre om opplevelser og gi oss som arrangører beskjeder om manglende tenger, koder eller poster. Det krever til gjengjeld at vi sjekker bloggen, helst daglig. Vi har foreløpig ikke åpnet for offisiell poengregistrering fra Turorientering på nett. En viktig effekt av bloggen har også vært at vi gir beskjed om når postene ble hengt opp på våren. Vi har sett fordeler med å ha Lill-O-Dilten tilgjengelig før påske og dette



klarte vi også i år. En del poster var ute før påske og de ble deretter lagt ut fortløpende og meldt på bloggen.

Årets åpningsdag for turorienteringen var lørdag 9. april ved Nærsetret på Grorud.

Lill-O-Dilt dagen ble arrangert søndag 29. mai fra Lillostua. Det ble tilbudt et minikurs i orientering til de som ønsket dette.

Groruddalsturene har også i år i større grad ligget under Lill-O-Diltkomitéen og kart for Groruddalsturene lå i konvoluttene til både for Lill-O-Dilten og Mini-O-Dilten.

Salget av tur-o-oppleggene har vært ganske likt med fjoråret, med 643 solgte LOD (684 i 2015), og 338 solgte MOD (260 i 2015). Avtalene med fjorårets salgssteder ble videreført unntatt Stovner G-sport.

På avslutningskvelden i Grorud ILs klubbhus ble det i år utdelt 2 hederspriser.

Lill-O-Diltkomiteen takker alle i klubben som har bidratt til gjennomføring av årets arrangementer.

For Lillodiltkomiteen  
Martin Granly

## Beretning fra materialforvalteren 2016

Jeg har hatt blitt valgt til denne oppgaven som materialforvalter på årsmøtet. Dette er en ny erfaring for meg, og trenger noe tid for å kunne fungere i oppgaven. Men takket være flere dyktige og erfarne venner i klubben, har utfordringene vært overkommelige. Så langt.

I hovedsak har jeg fulgt opp utlån av postenheter med tilbehør, til andre klubber. Vi har lånt ut til fem klubber.

I løpet av året har 4 postenheter sluttet å virke.

Klubben har kjøpt inn en større gass grill, som har vært i jevnlig bruk.

Jeg har også fått en erfaring på bestilling av doer til våre større arrangement. Og kommer til å huske dorullene neste gang.

Klubben har følgende materiell:

EKT- utstyr:

- Ca. 65 postenheter
- 11 startenheter
- 2 målenheter med RS232-kabel
- 2 mini-time-recordere
- 14 utlånsbrikker
- 15 touchfri postenheter

**Annet utstyr:**

- Ett stort partytelt (3x6m)
- 4 lagstelt
- 2 tunneltelt
- 5 partytelt (3x3m)
- 3 store griller
- 1 stor gassgrill
- 1 hodelykt
- 3 kartstativ for ski-o
- 1 høytaleranlegg
- 1 sveiseapparat for plastposer
- 1 startklokke
- 1 målklokke
- 1 startseil
- 1 målseil
- 180 postskjermer
- 32 refleksstaver

Lars Audun Vold  
Materialforvalter

## Beretning fra hyttekomiteen 2016

Leder: Steinar Fossen

Moelven brakka ble jekket opp og nye fundamenter ble montert. Ny bærebjelke ble også montert.

Gressklipping og snørydding er som vanlig utført.

Hyttekomiteen  
Steinar Fossen

## Beretning fra infokomiteen 2016

Leder: Mathias Benjaminsen  
Medlem (Internett): Arne Dybdahl

Komiteen har produsert innhold til web-siden. Spesielt dekningen av 10mila var omfattende, men det er skrevet mange saker igjennom året. Etter sommeren dabbet det litt av og dekningen av NM var ikke så bra. De fleste innleggene er blitt delt på den interne Facebook-gruppa.

Lillomarkasiden har hatt god oppetid og fungerer bra for informasjonsflyt. Innmelding og kontaktskjema har det vært litt problemer med og dette skal ses på i løpet av våren. Det er også en del sider som har lite eller ingen trafikk. Disse burde også gjøres om eller fjernes da de ikke har noen funksjon lenger.



Siden hadde i fjor 34.000 sidevisninger av 7.600 unike brukere.

For infokomiteen  
Mathias Benjaminsen

## Beretning fra miljøkomiteén 2016

Leder: Elin Brekke  
Hjelper: Lars Audun Vold  
Hjelper: Anne Grete Skjolden  
Hjelper: Jonny Johansen  
Hjelper: Merete Rørvik  
Hjelper: Jorunn Lillegård og Vibeke Høst

Miljøkomiteen har i løpet av 2016 hatt følgende oppdrag:

Arrangement	Sted	Dato
Kick-off	Lillostua	6. april 2016
World Orienteering Day	Sandåssletta	11. mai 2016
Andy Cap	Maridalen	8. juni 2016
Postplukkmesterskap	Lillostua	14. september 2016
Lillomarka Nord-Sør	Lillostua	15. oktober 2016
Klubbavslutning	Grorud Idrettshus	9. november 2016

For miljøkomiteen  
Elin Brekke



## **SAK 7 – REGNSKAP OG REVISJONSBERETNING**

Resultatregnskap, balanse, noter og revisjonsberetning for 2016 vises på de fem neste sidene.



<b>Resultatregnskap 2016</b>				
<b>Kontonr</b>	<b>Navn</b>	<b>Noter 2016</b>	<b>Resultat 2016</b>	<b>Budsjett 2016</b>
<b>INNETEKTER:</b>				
3110	Salgsinntekter		-96 473,32	
3120	Sponsor, samarb.avtaler, innt.	1	-136 275,00	-100 000
3201	Salg kioskvarer		-15 034,38	-60 000
3211	Drakter etc. salgsinnt.		-31 587,44	-40 000
3212	Kart, salgsinnt.		-55 043,00	-70 000
3214	Merke-, plakettsalg		-5 600,00	-7 000
3215	Lill-o-dilten, salg konvolutter		-237 635,51	-250 000
3402	Tilskudd Oslo Idrettskrets	2	-35 480,00	-30 000
3403	Tilskudd lokalt/bydel	3	-200 000,00	-250 000
3441	Andre tilskudd		-145 407,00	-190 000
3442	Tippemidler kart		-50 000,00	-30 000
3900	Andre driftsrelaterte inntekter		-5 833,00	
3921	Medlemskontingent		-131 037,80	-170 000
3922	Treningsavgift		-53 000,00	-60 000
3961	Lotterier, lotto, innt.	5	-65 484,27	-60 000
3965	Dugnadsarbeider			
3971	Egenandeler samlinger/turer		-305 673,08	-270 000
3972	Egenandeler startkont.		-53 456,72	-70 000
3973	Startkontingent, innt.		-194 725,80	-250 000
3974	O-sus egenandel			
3999	Diverse inntekter		-1 000,00	-25 000
	<b>Sum inntekter</b>		<b>-1 818 746,32</b>	<b>-1 932 000,00</b>

Kontonr	Navn	Noter 2016	Resultat 2016	Budsjett 2016
<b>UTGIFTER:</b>				
4110	Innkjøp varer, avgiftsfritt			25 000
4201	Innkjøp forbruk arrangement		32 536,56	55 000
4203	Salg kartprint, utgift		81 671,00	50 000
4204	Kartkjøp eksternt		6 898,74	5 000
4302	Drakter, utgifter		31 823,00	
5520	Godtgj. ikke oppgavepliktig		20 000,00	50 000
6300	Leie lokaler		5 900,00	12 000
6301	Leieutg., hytta		7 431,00	7 500
6341	Strømutg., hytta		9 482,80	10 000
6491	Leie utstyr		32 807,75	
6531	Innkjøp utstyr, materiell		66 083,00	30 000
6601	Vedlikehold hytta			2 000
6710	Kartarbeid, utg.		67 562,50	100 000
6800	Kontorrekvisita		493,00	500
6812	Trykking kart			100 000
6813	Trykking Lillodilt		22 375,00	46 000
6820	Trykksaker		126 714,00	120 000
6860	Møter, kurs, oppdateringer mv.		3 841,18	
6891	Annen kontorkostnad		3 435,00	
6900	Telefon		54,40	2 000
6902	Telefon og internettutgifter		818,87	
6940	Portoutgifter, SMS		5 788,00	4 000
6950	Bank-, postgebyrer		4 188,25	5 500
7040	Forsikringer		10 973,00	
7105	Øreavrunding		1,72	
7110	Kjøregodtgj., ikke oppg.pl.		9 989,00	30 000
7140	Reiseutgifter		382 465,73	320 000
7210	Sponsor, samarb.avtaler, kostn.		6 000,00	30 000
7320	Reklamekostnader			500
7321	Utgift annonser			15 000
7411	Kontingent hos andre		200,00	1 600
7420	Innkjøp premier		35 438,00	20 000
7422	Tildeling stipender		81 638,45	100 000
7451	Avgift til NOF		43 573,00	130 000
7453	Avgift til AOOK		6 000,00	6 000
7510	Forsikringer			11 000
7600	Lisensavgifter og royalties		40 810,00	7 000
7720	Overnatting samlinger		341 286,49	260 000
7732	Kartforbruk, arrangementsutgifter		17 156,00	
7761	Leder-, trenerutd.		625,00	3 000
7762	Trening, instr. (foredragsholdere)		92 157,00	95 000
7770	Startkontingenter		267 766,64	260 000
7777	O-sus utgifter		8 245,00	
7830	Tap (nedskrivinger)			
7831	Tap på fordringer			
	<b>Sum utgifter</b>		<b>1 874 229,08</b>	<b>1 913 600</b>
8040	Renter		-627,64	
8140	Rentekostnad			
	<b>Totalt resultat (pluss=underskudd)</b>		<b>54 855,12</b>	<b>-18 400</b>

<b>Balanse 2016</b>				
Kontonr.	Kontonavn	Noter	31. des. 2016	31. des. 2015
<b>EIENDELER</b>				
	Omløpsmidler			
1480	Forskuddbetaling til leverandører		2 845,00	2 845,00
1510	Kundfordringer	6	365 611,23	281 050,00
1705	For mye/lite betalt		-2 546,85	-2 546,85
1920	Bank høyrente 1600.13.56120		-1 075,98	-1 075,98
1921	Bankinnskudd 1607.55.70930		716 222,63	1 033 582,83
1922	Bankinnskudd 1607.41.97985		-0,06	-0,06
1940	Bankinnskudd 7874.06.46655		110,39	110,39
	Sum Omløpsmidler		<u>1 081 166,36</u>	<u>1 313 965,33</u>
<b>SUM EIENDELER</b>			<b><u>1 081 166,36</u></b>	<b><u>1 313 965,33</u></b>
<b>GJELD OG EGENKAPITAL</b>				
	Egenkapital			
2000	Kapitalkonto		-1 128 405,33	-1 129 391,35
2050	Annen egenkapital (- er overskudd)		54 855,12	986,02
	Sum Egenkapital		<u>-1 073 550,21</u>	<u>-1 128 405,33</u>
	Kortsiktig Gjeld			
2410	Leverandørgjeld		-7 719,75	-185 650,00
2720	Inngående, høy mva		13,60	90,00
2750	Oppgjørskonto merverdiavgift		90,00	
	Sum Kortsiktig Gjeld		<u>-7 616,15</u>	<u>-185 560,00</u>
<b>SUM GJELD OG EGENKAPITAL</b>			<b><u>-1 081 166,36</u></b>	<b><u>-1 313 965,33</u></b>
	Fredrik Steiwer		Vidar Banjaminsen	
	Leder		Nestleder	
	Tore Kollerud		Unni Skoglund	
	Kasserer		Styremedlem økonomi	
	Ellen Ariansen		Kristin Brekke	
	Ungdomsrepresentant - info		Ungdomsrepresentant	

## Noter til Resultatregnskap og Balanse 2016

Note	Konto	Resultat	Kommentar
1	3120	-136 275,00	OBOS 10' Sigvartsen 10' Oslo sykkel 15' Grorud senter 10' Merkurtrykk 25' Totalt 70'. Også 40' i privat sponsorat
2	3402	-35 480,00	LAM-midler
3	3403	-200 000,00	Herav Stolpejakten 175'
4 *)	3441	-200 000	Verdens kuleste dag
5	3961	-65 484,27	Bingo og grasrotmidler
6	1510	365 611,23	Utfakturert i desember 2016: 176' i egenandeler, 75' til Grorud bydel, 50' til bymiljøetaten. Det meste innbetalt I januar. siden overgang til nytt regnskapssystem (klubbadmin og klubbøkonomi), så er ikke det ført

\*) Gjelder Budsjett 2017

Til årsmøtet i Lillomarka Orienteringslag

## UTTALELSE TIL REGNSKAPET FOR 2016

Vi har revidert årsregnskapet for Lillomarka Orienteringslag i henhold til Regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, kapittel 4.

Årsregnskapet for 2016 viser et underskudd på kr 54.855,12.

Vi har utført nødvendige revisjonshandlinger for å gi sikkerhet for at regnskapet ikke inneholder vesentlige feil. Gjennomførte revisjonshandlinger omfatter

- kontroll av utgiftsbilag (godkjenning og dokumentasjon)
- kontroll av fullstendighet i registrerte inntekter
- kontroll av bankbeholdninger og gjennomgang av fordringer / gjeld, og
- andre hensiktsmessige kontroller knyttet til informasjon i årsregnskapet, regnskapsestimer og presentasjon av årsregnskapet.

Vi har ikke avdekket noen vesentlige feil eller mangler i regnskapet.

Vi mener at dokumentasjonen for regnskapet og regnskapsføringen er i samsvar med idrettens regnskapsbestemmelser, og vi mener at årsregnskapet for 2016 kan fastsettes som orienteringslagets årsregnskap for 2016.

Oslo, 19. mars 2017



Tore Sannes



## **SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG**

Styret har ikke mottatt noen forslag innen fristen 15. mars 2017.



## SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Det foreslås ingen forandring i medlemskontingenten. Siste års kontingent har vært:

Type	0-26 år	Fra 27 år
Aktiv	500	1 000
Passiv	200	350
Familie aktiv	2 000	
Familie passiv	700	

Familiemedlemskap omfatter foreldre med barn til og med det året barnet fyller 16.



## **SAK 10 – BUDSJETT 2017**

Forslag til budsjett for 2017 vises på de to påfølgende sidene.



<b>Budsjett 2017</b>					
Kontonr	Navn	Noter 2016	Budsjett 2017	Resultat 2016	Budsjett 2016
<b>INNETEKTER:</b>					
3110	Salgsinntekter		-40 000	-96 473,32	
3120	Sponsor, samarb.avtaler, innt.		-70 000	-136 275,00	-100 000
3201	Salg kioskvarer			-15 034,38	-60 000
3211	Drakter etc. salgsinnt.		-25 000	-31 587,44	-40 000
3212	Kart, salgsinnt.		-55 000	-55 043,00	-70 000
3214	Merke-, plakettsalg		-6 000	-5 600,00	-7 000
3215	Lill-o-dilten, salg konvolutter		-250 000	-237 635,51	-250 000
3402	Tilskudd Oslo Idrettskrets		-35 000	-35 480,00	-30 000
3403	Tilskudd lokalt/bydel		-250 000	-200 000,00	-250 000
3441	Andre tilskudd	4	-200 000	-145 407,00	-190 000
3442	Tippemidler kart		-20 000	-50 000,00	-30 000
3900	Andre driftsrelaterte inntekter			-5 833,00	
3921	Medlemskontingent		-140 000	-131 037,80	-170 000
3922	Treningsavgift		-60 000	-53 000,00	-60 000
3961	Lotterier, lotto, innt.		-65 000	-65 484,27	-60 000
3965	Dugnadsarbeider		-15 000		
3971	Egenandeler samlinger/turer		-320 000	-305 673,08	-270 000
3972	Egenandeler startkont.		-50 000	-53 456,72	-70 000
3973	Startkontingent, innt.		-200 000	-194 725,80	-250 000
3974	O-sus egenandel				
3999	Diverse inntekter			-1 000,00	-25 000
	<b>Sum inntekter</b>		<b>-1 801 000,00</b>	<b>-1 818 746,32</b>	<b>-1 932 000,00</b>

Kontonr	Navn	Budsjett 2017	Resultat 2016	Budsjett 2016
<b>UTGIFTER:</b>				
4110	Innkjøp varer, avgiftsfritt			25 000
4201	Innkjøp forbruk arrangement	20 000	32 536,56	55 000
4203	Salg kartprint, utgift	80 000	81 671,00	50 000
4204	Kartkjøp eksternt	5 000	6 898,74	5 000
4302	Drakter, utgifter	10 000	31 823,00	
5520	Godtgj. ikke oppgavepliktig	20 000	20 000,00	50 000
6300	Leie lokaler	5 000	5 900,00	12 000
6301	Leieutg., hytta	7 500	7 431,00	7 500
6341	Strømutg., hytta	10 000	9 482,80	10 000
6491	Leie utstyr	10 000	32 807,75	
6531	Innkjøp utstyr, materiell	50 000	66 083,00	30 000
6601	Vedlikehold hytta	2 000		2 000
6710	Kartarbeid, utg.	50 000	67 562,50	100 000
6800	Kontorrekvisita	500	493,00	500
6812	Trykking kart			100 000
6813	Trykking Lillodilt	40 000	22 375,00	46 000
6820	Trykksaker	110 000	126 714,00	120 000
6860	Møter, kurs, oppdateringer mv.		3 841,18	
6891	Annen kontorkostnad		3 435,00	
6900	Telefon		54,40	2 000
6902	Telefon og internettutgifter	2 000	818,87	
6940	Portoutgifter, SMS	3 000	5 788,00	4 000
6950	Bank-, postgebyrer	5 000	4 188,25	5 500
7040	Forsikringer	11 000	10 973,00	
7105	Øreavrunding		1,72	
7110	Kjøregodtgj., ikke oppg.pl.	30 000	9 989,00	30 000
7140	Reiseutgifter	350 000	382 465,73	320 000
7210	Sponsor, samarb.avtaler, kostn.	20 000	6 000,00	30 000
7320	Reklamekostnader			500
7321	Utgift annonser	20 000		15 000
7411	Kontingent hos andre	200	200,00	1 600
7420	Innkjøp premier	35 000	35 438,00	20 000
7422	Tildeling stipender	100 000	81 638,45	100 000
7451	Avgift til NOF	70 000	43 573,00	130 000
7453	Avgift til AOOK	6 000	6 000,00	6 000
7510	Forsikringer			11 000
7600	Lisensavgifter og royalties	40 000	40 810,00	7 000
7720	Overnatting samlinger	340 000	341 286,49	260 000
7732	Kartforbruk, arrangementsutgifter	15 000	17 156,00	
7761	Leder-, trenerutd.	4 000	625,00	3 000
7762	Trening, instr. (foredragsholdere)	90 000	92 157,00	95 000
7770	Starkontingenter	260 000	267 766,64	260 000
7777	O-sus utgifter		8 245,00	
7830	Tap (nedskrivninger)			
7831	Tap på fordringer			
	<b>Sum utgifter</b>	<b>1 821 200,00</b>	<b>1 874 229,08</b>	<b>1 913 600</b>
8040	Renter		-627,64	
8140	Rentekostnad			
	<b>Totalt resultat (pluss=underskudd)</b>	<b>20 200</b>	<b>54 855,12</b>	<b>-18 400</b>

# SAK 11 – VALG

Valgkomiteens innstilling for verv i følge LOLs vedtekter vedlegges under.

<b>Styret</b>		
Leder	Assaf Bar-Nathan	Ny
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem – økonomi	Unni Skoglund	Gjenvalg
Ungdomsrepresentant-info	Ellen Ariansen	Gjenvalg
Ungdomsrepresentant	Kristin Brekke	Gjenvalg
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
<b>Valgkomiteen</b>		
Leder	Fredrik Steiwer	Ny
Medlem		
Varamedlem		
<b>Revisorer</b>		
Revisor	Arne Dybdahl	Ny
Revisor		

For valgkomiteen  
Arne Dybdahl