

# LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

## ÅRSBERETNING 2019

ÅRSMØTET 2020  
TIRSDAG 02. JUNI 2020  
LILLOMARKA ARENA





## Innholdsfortegnelse

	Side
<b>DAGSORDEN</b> .....	
4	
<b>SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2019</b> .....	
5	
Styrets sammensetning.....	
11	
Medlems-statistikk pr. 31. desember 2019.....	
11	
Styrets aktiviteter .....	
12	
Representasjon .....	
13	
Komitéarbeid.....	
13	
Lill-o-stua og Lillomarka Arena.....	
13	
Miljø.....	13
Arrangementer.....	
13	
Økonomi ...	14
Idrettslig representasjon og resultater .....	
14	
<b>SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER</b> .....	
15	
Beretning fra idrettsutvalget (IU).....	
15	
Generelt.....	15
Klubbutvikling .....	
16	
Administrativt .....	
17	
Treninger og løp .....	
18	
Samlinger ..	18
Klubbsammenkomster og klubbmesterskap .....	
19	
Utmerkelser .....	
19	
Idrettslige resultater.....	
20	



Beretning fra rekruttkomiteen .....	22
Sesongen 2019 .....	23
Møter og informasjon.....	24
Beretning fra ungdomsgruppa TNT .....	24
Beretning fra kartkomiteen 2019 .....	25
Aktiviteter .25	
Kartplan ....26	
Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2019 .....	26
Beretning fra materialforvalteren 2019 .....	27
Beretning fra hyttekomiteen 2019.....	28
Beretning fra infokomiteen 2019 .....	29
Beretning fra miljøkomitéen 2019 .....	29
<b>SAK 7 – BALANSE OG REVISJONSBERETNING .....</b>	<b>30</b>
<b>BALANSE FOR 2019 .....</b>	<b>32</b>
<b>SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG.....</b>	<b>35</b>
<b>SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT .....</b>	<b>35</b>
<b>SAK 10 – BUDSJETT 2020.....</b>	<b>36</b>
<b>SAK 11 – VALG .....</b>	<b>37</b>



# DAGSORDEN

Sak 1 – Åpning

Sak 2 – Dagsorden

Sak 3 – Konstituering

Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2019

Sak 5 – Styrets beretning for 2019

Sak 6 – Andre årsberetninger

Sak 7 – Regnskap 2019

Sak 8 – Innkomne forslag

Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent

Sak 10 – Budsjett 2020

Sak 11 – Valg



# SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2019

Protokoll fra årsmøtet 27. mars 2019.

**LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG**

**PROTOKOLL  
ÅRSMØTET 2019**

**ONSDAG 27. MARS 2019  
LILLOSTUA**





## Innholdsfortegnelse

	Side
DAGSORDEN	3
SAK 1 – ÅPNING	3
SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN	3
SAK 3 – KONSTITUERING	3
SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2018	3
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2018	4
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER	4
SAK 7 – REGNSKAP 2018	4
SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG	5
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	5
SAK 10 – BUDSJETT 2019	6
SAK 11 – VALG	7
AVSLUTNING	7



## DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoll fra årsmøte 2018
- Sak 5 – Styrets beretning 2018
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap 2018
- Sak 8 – Innkomne forslag
- Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 10 – Budsjett 2019
- Sak 11 – Valg

### SAK 1 – ÅPNING

Styreleder Assaf Bar-Nathan ønsket velkommen. Totalt 11 klubbmedlemmer møtte opp, derav 11 stemmeberettigede. Dette var tilstrekkelig for at årsmøtet skulle være vedtaksført i følge loven.

### SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN

Innkalling og dagsorden ble godkjent.

### SAK 3 – KONSTITUERING

Fredrik Steiwer ble foreslått og valgt til dirigent.

Merete Rørvik og Elin Brekke ble foreslått og valgt til å skrive under protokollen.

Assaf Bar-Nathan ble foreslått og valgt til å referere.

### SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2019

Protokollen for årsmøtet 2019 ble godkjent.



## SAK 5 – STYRETS BERETNING 2018

Styreleder Assaf Bar-Nathan gikk gjennom hovedpunktene i beretningen.

Styrets årsberetning ble godkjent.

## SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

**Beretning fra idrettsutvalget 2018:** Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

**Beretning fra TNT 2018:** Gjennomgått av Assaf Bar-Nathan

**Beretning fra rekruttkomiteen 2018:** Gjennomgått av Assaf Bar-Nathan

**Beretning fra Kartkomiteen 2018:** Gjennomgått av Hallvard Fjær

**Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2018:** Gjennomgått av Assaf Bar-Nathan

**Beretning fra materialforvalteren 2018:** Gjennomgått av Lars Audun Vold

**Beretning fra hyttekomiteen 2018:** Gjennomgått av Lars Audun Vold

**Beretning fra infokomiteen 2018:** Gjennomgått av Assaf Bar-Nathan

**Beretning fra Miljøkomiteén 2018 :** Gjennomgått av Elin Brekke

## SAK 7 – REGNSKAP 2018 OG BUDSJETT 2019

Regnskapet for 2018 viser et underskudd på kr. 11885 mot et budsjettert overskudd på kr 36850.

De største utgifts- og inntektspostene i regnskapet ble gått gjennom og kommentert av Styremedlem (økonomiansvarlig) Tore Kollerud.

Regnskapet ble godkjent.

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

Styremedlem (økonomiansvarlig) Tore Kollerud gikk gjennom budsjettet.

Det fremlagte budsjettet vil bli justert etter vedtak på årsmøtet med et maksimalt underskudd på kr. 30000.-. Årsmøtet ga fullmakt til styret som vil innen utgangen av april 2019 justere budsjettet slik at rammen ikke overstiger underskuddet nevnt over.





## SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Styret hadde ikke mottatt forslag innen fristen 25. mars 2019.

Fremtiden til Lill-o-stua ble diskutert. Styret skal vurdere tiltak i løpet av 2019.

## 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.

**SAK 10 – VALG**



Valgkomiteens innstilling for verv i følge vedtektene vedtatt ved akklamasjon:

<b>Styret</b>		
Leder	Assaf Bar-Nathan	Gjenvalg
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem	Aase Mestad	Gjenvalg
Ungdomsrepresentant	Netta Bar-Nathan	På valg
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
<b>Valgkomiteen</b>		
Leder	Sissel Lundeby	Gjenvalg
Medlem		
Varamedlem		
<b>Revisorer</b>		
Revisor	Arne Dybdahl	Gjenvalg

Avslutning

Møtet hevet ca. kl. 22:15.

Assaf Bar-Nathan (referent)

 Merete Rørvik	 Elin Brekke
--	---

29.04.2019

**Sak 5 – Styrets beretning 2019**



## Styrets sammensetning

Styret har bestått av:

Assaf Bar-Nathan	Leder
Vidar Benjaminsen	Nestleder
Tore Kollerud	Kasserer
Aase Mestad	Styremedlem økonomi
Netta Bar-Nathan	Ungdomsrepresentant
Merete Rørvik	1. vara
Nils Ragnar Liholt	2. vara

## Medlems-statistikk pr. 31. desember 2019

(Tall for 2018 i kursiv).

Lillomarka O-lag hadde pr 31. desember 2019 **237** (262) medlemmer som fordelte seg slik:

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

Menn	<b>136</b>	<i>144</i>
Kvinner	<b>101</b>	<i>118</i>
Aktive	<b>137</b>	<i>142</i>
Passive	<b>100</b>	<i>120</i>
0-16 år	<b>62</b>	<i>62</i>
17+ år	<b>175</b>	<i>190</i>

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

Org navn	Kjønn	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total	Kjønn	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26 -	Total	Total org
Lillomarka Orienteringslag	Kvinner	2	17	9	11	6	101	Men	0	15	21	6	94	136	237
Lillomarka OL - Ski-orientering	Kvinner	0	1	0	1	3	5	Men	0	1	1	0	1	3	8
Lillomarka OL - Orientering	Kvinner	1	8	7	8	3	56	Men	0	8	17	6	50	81	137

## Styrets aktiviteter

Det har i perioden mars 2019 til mars 2020 vært avholdt 5 styremøter.

Klubben har flere små sponsor-/samarbeidsavtaler. Disse er i hovedsak knyttet til Stolpejakten og/eller websiden.

To store begivenheter ble markert i 2019: 50 års jubileum for Lill-o Dilten og det nye konseptet 'Aktiv i Lillomarka'.

Lillomarka arrangerte 23. mars Gromløpet 2019 fra Kongeskogen på Bygdøy. Totalt 558 løpere. Klubben har også arrangert Night Hawk i august, med til sammen neste 500 deltakere.

Salget av tur-o-oppleggene har vært ganske likt med fjoråret, med 569 solgte LOD (667 i 2017), og 245 solgte MOD (293 i 2017).

Stolpejakten ble gjennomført i bydelene Bjerke, Stovner, Alna og Grorud og har vært gjennomført av Vidar Benjaminsen og Lill-O-Dilt komitéen. Kart for Stolpejakten lå i konvoluttene til Lill-O-Dilten og Mini-O-Dilten. Stolpejakten-kartet ble i hovedsak delt ut gjennom Akers Avis Groruddalen. 2019 ble nok et fantastisk år for Stolpejakten i Groruddalen, med 7000 registrerte deltagere (2018 6100) som besøkte de 100 turmålene 147.000 ganger.

## 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.

I Akershus og Oslo Orienteringskrets har Steinar Eastwood sittet i Rekrutterings- og utdanningsråd, Mathias Benjaminsen har sittet i valgkomitéen og Hallvard Fjær har sittet i kart- og miljørådet.

Stein Blomseth vara representant NOF styret.

## Komitéarbeid

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

Stolpejakten

Stein Blomseth og Steinar Eastwood har igangsatt arbeid med skoleprosjektet.

## Lill-o-stua og Lillomarka Arena

Aktiviteten i Lill-o-stua ble betydelig redusert i 2019, etter at klubben formelt har flyttet til Lillomarka arena. Det er planlagt å bruke Lill-o-stua også i 2020. Det er aktuelt å komme med beslutning med tanke på fremtiden til Lill-o-stua, da behovet for vedlikehold og dermed utgifter vil øke mens bruk er allerede betydelig redusert.

## Miljø

Miljøkomiteen har sørget for bevertning på klubbarrangementer og –kvelder.

## Arrangementer

Klubben har arrangert følgende arrangement:

Løp	Dato	Sted	Deltakere
Gromløpet	23.03.2019	Kongeskogen, Bygdøy	558
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 1	06.05.2019		81
Oslo City Cup, finale (og sprintliga 3 og 4)	07.05.2019	Lillomarka Arena	494



Tour of Lillomarka 2019 - Løp 2	13.05.2019		99
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 3	20.05.2019		111
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 4	03.06.2019		105
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 5	17.06.2019		99
Night Hawk dag 1	10.08.2019	Lillomarka Arena	208
Night Hawk dag 2	11.08.2019	Lillomarka Arena	274
Andy Cap 2019	21.08.2019	Lillomarka Arena	51
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 6	18.06.2019		83
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 7	26.08.2019		105
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 8	02.09.2019		116
Nordmarkskarusellen - Løp 5	30.08.2019	Solemskogen	133
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 9	09.09.2019		85
Tour of Lillomarka 2019 - Løp 10	16.09.2019		85
Postplukkmesterskap for Lillomarka O-lag	18.09.2019	Lillomarka Arena	28
Tour of Lillomarka 2019 - finale	23.09.2019		82
Lillomarka Nord Sør	12.10.2019		188

## Økonomi

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

Styret presenterer et regnskap med et underskudd for 2019 med. ca. kr. 12000.

## Idrettslig representasjon og resultater

Det har vært mange sportslige høydepunkter i 2019. Blant dem:

Ingrid Blindheim (17):

Bronse NM natt, Østmarka

Svein Nygård (H50):

2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Ringerike

3. pl. Veteranmesterskapet lang, Ringerike

Hallvard Fjær (H60):

3. pl. Veteranmesterskapet lang, Ringerike

Andrine Benjaminsen (24):

4. pl. VM stafett, Norge


27. pl. VM langdistanse, Norge

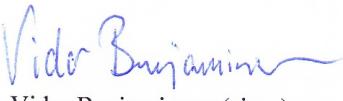
Gull og Kongepokal NM langdistanse, Omholtfjell/Tønsberg


Gull NM mellom, Tønsberg

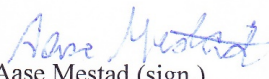
3. pl. World Cup sprintstafett, Kina

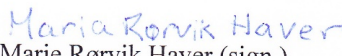
Oslo, 19. mars 2019.

  
Assaf Bar-Nathan (sign.)  
Leder

  
Vidar Benjaminsen (sign.)  
Nestleder

  
Tore Kollerud (sign.)  
Kasserer

  
Aase Mestad (sign.)  
Styremedlem økonomi

  
Marie Rørvik Haver (sign.)  
Ungdomsrepresentant

## SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

### Beretning fra idrettsutvalget (IU)

#### Generelt

Året 2019 var nok et spennende år for Lillomarka O-lag. Det som kanskje huskes aller best er Kongepokalen på NM langdistanse til Andrine Benjaminsen. I tillegg til nok et NM-gull på mellomdistansen to dager senere. Lillomarkas tredje NM-medalje kom helt på tampen av sesongen, da Ingrid Blindheim overraskende løp inn til tredje plass på natt-NM. For den prestasjonen fikk hun også VIP-pokalen.

Under sommerens VM i Østfold oppnådde Andrine Benjaminsen en 4. plass på stafetten med de norske damene. Individuelt ble det 27. plass på langdistansen. Sesongen ble noe amputert for Andrines del, da hun fikk et tretthetsbrudd i foten i overgangen mars/april – noe som medførte tre måneder med skadeoppbygging.



I NM-sammenheng så ble det ellers som best en 12. plass til Maria Rørvik Haver, D19-20 og Charlotte Watson, D21, på sprinten. På NM-ultralang en 14. og 15. plass til Jens Johan Brekke og Elias Skjolden Sørensen i H19-20. Og på NM langdistanse en 15. plass til både Ingrid Blindheim og Jens Johan Brekke.

På årets Hovedløp på Tynset stilte Lillomarka med en stor tropp. Aller best på langdistansen gikk det for Torbjørn Lundeby og Eskil Brænden, som ble nummer 10 og 13 i H14. På sprinten ble Netta Bar-Nathan med en 10. plass i D16, mens Håkon Bogason ble nummer 14 og Rasmus Eastwood nummer 16 i H14.

Blant våre eldste stifinnere ble det pallplasseringer under Veteranmesterskapet på Krokskogen. Svein Nygård ble nummer 2 og 3 i H50 på mellom- og langdistansen. Hallvard Fjær ble nummer 3 på langdistansen i H60.

I de store stafettene var resultatene noe mer beskjedne i 2019. Damenes førstelag ble nummer 43 og 53 på hhv. Tiomila og Jukola. Herrene ble nummer 44 og 60 på de to store stafettene, etter at vi var med i teten på Långa natten på Tiomila. Gledelig var det at vi stilte fire «Yummi Mummies»-lag av mammaløpere på Jukola som alle fullførte i meget god stil.

Night Hawk arrangerte vi selv i Lillomarka Arena i år.

På årets 15-stafett ble det dessverre disk både for første- og andrelaget. Men tredjelaget kom seg for første gang helskinnet gjennom stafetten og inn til en 30 (og siste) plass.

På NM-sprintstafett ble det en fin 11. plass, uten Andrine B. på laget.

I skiorientering ble det en gledelig bronsemedalje til Jonathan Woodhouse under Hovedløpet i klasse H14.

## Klubbutvikling

Vi har i 2019 fortsatt satsingen på klubbssammenkomster for å bygge en god sosial tilhørighet i klubben på tvers av aldersgrupper.

Nytt av året var Aktiv i Lillomarka-konseptet (AiL). Hver onsdag fra mai - oktober møttes hele klubben til ulike treningsgrupper i Lillomarka Arena. Konseptet består av Gaupetrening, TNT-trening for ungdom, Orientering for viderekomne, Intervallgruppe og Trailjogging på stier. Miljøkomiteen, med Elin Brekke, i spissen har stilt opp med svele- og vaffelsalg, samt drikke. Vi har utviklet en egen web-plattform for å nå ut til allmenheten der man kan finne aktivitetene. I tillegg til en facebook-gruppe. Konseptet vil bli utviklet videre de kommende årene.

Vi gjennomførte Tour of Lillomarka på mandager i sommerhalvåret med til sammen 11 løp. Dette er enkle flex-o-løp med påmelding, emit touch-free, og resultater i Eventor. Det er fire løyper på 2-4 km med A, B og C og N-nivå. Fritt valg for deltakerne.





Deltakelsen er svakt økende, og nådde en topp med 112 deltakere på en mandag i slutten av mai. Konseptet vil bli utviklet videre de kommende årene.

I tillegg har vi det årlige Andy Cap med servering av pølser og saft etter løpet. Årets arrangement gikk i Lillomarka Arena.

TNT-gruppen (Tøffe Nydelige Talenter) fortsetter den gode utviklingen både sosialt og resultatmessig under ledelse av Steinar Eastwood. Se egen beretning.

Rekruttkomiteen fortsetter sitt flotte engasjement med Gaupene med en ledergruppe anført av Bjørn Wangensteen og hovedtrener Dorthe Kühl Petersen (se egen beretning). Rekruttkomiteen leverer hvert år godt skolerte løpere som klarer seg bra i ungdomsklassene.

## Administrativt

IU har i år bestått av Vidar Benjaminsen (leder), Steinar Eastwood, Mathias Benjaminsen og Dorthe Kühl Petersen. I tillegg har Elin Brekke bidratt som leder av Miljøkomiteen.

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2019:

Mathias Benjaminsen (trener ungdom/junior/AiL), Charlotte Watson (junior/senior/Yummie Mummies vår), Johnny Johansen (vintertrening veteraner), Steinar Eastwood (TNT), Elena Grand (AiL/TNT), Bjørn Wangensteen (Gaupene) og Dorthe Kühl Petersen (Gaupene/TNT). Et par foreldre fungerer som trenere/hjelpere i Gaupene.

I tillegg har følgende bidratt i teamet som støttespillere:

Vidar Benjaminsen (sportslig leder), Steinar Eastwood (ass. sportslig leder), Elias Skjolden Sørensen (ansvar Tour of Lillomarka) og Mathias Pedersen Vold (Tour of Lillomarka)

Totalt har vi hatt 2-3 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 trenerteam for å tilrettelegge satsingen i Lillomarka.

Vidar Benjaminsen har hatt overordnet ansvar for alt det sportslige. Mathias Benjaminsen har bidratt meget aktivt mot juniorene både på treninger og samlinger. Steinar Eastwood har samlet våre ungdommer til både treninger og tilrettelegging av sosiale aktiviteter og samlinger. Charlotte Watson har hatt ansvar for gjennomføring av

treninger og en samling for Yummie Mummies. 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 var det i hovedsak Elias Skjolden Sørensen som hadde som trenerjobb med litt hjelp fra Mathias Pedersen Vold på postutsetting/inntagning. På noen av TOL og AiL har også andre juniorer bidratt med postutsetting og inntagning. Harald Sørensen var til stor hjelp med inntagning av 60 postmarkeringer fra Aktiv i Lillomarka.

UK har vært ledet av Vidar Benjaminsen med medlemmene Mathias Benjaminsen og Steinar Eastwood.

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.

## Treninger og løp

Vintertreningen i 2019 var i hovedsak følgende:

- Mandagstreninger med intervaller ute og deretter styrke inne på Groruddalen skole
- Egen veteran trening på mandager med styrke og intervaller utendørs
- Onsdager: Sprintintervaller på kart rundt om i Oslo.
- Søndagsturer på ski

I sommerhalvåret

- Mandagstreninger med Tour of Lillomarka
- Onsdagstreninger AiL for hele klubben fra Lillomarka Arena.
- Torsdagstreninger med villmarks-O i ulike terreng i Oslo

## Samlinger

Vi har i 2019 hatt følgende samlinger:

- 4-6. januar – Ski-o-treff på Sjusjøen med 38 deltakere – største klubb
- 19-26. februar – Camp Spania i Barbate med 9 deltakere
- 7-10. mars – Samling NordJysk 2-dages TNT med 20 deltakere
- 18-21. april – Camp Tiomila Skåne i påsken med 10 deltakere
- 31. august-1. september – Gaupesamling på Lillomarkskapellet med 24 deltagere
- 8-10. november – O-Event, Borås, Sverige, TNT med 23 deltakere



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

## Klubbsammenkomster og klubbmesterskap

IU har i 2019 vektlagt sammenkomster for hele klubben. Følgende har blitt avholdt:

Aktiv i Lillomarka: 11 onsdager gjennom sesongen fra 15. mai – 25. sept.

Ansvarlige: Vidar Benjaminsen og trenere samt miljøkomiteen

Tour of Lillomarka: 11 mandager gjennom sesongen

Totalt 1038 deltakere. Rekord med 112 deltagere på ett løp

Ansvarlige: Elias Skjolden Sørensen og Steinar Eastwood

Kick-Off onsdag 24. april fra Lill-o-stua.– ca.100 deltagere.

Ansvarlige Vidar B og Elin Brekke/miljøkomiteen.

World Orienteering Day 15-21. mai – 600 skoleelever

Ansvarlige Steinar E og Stein Blomseth.

Andy Cap ons. 14. juni – fra Lillostua – 40 deltagere i Andy Cap.

Ansvarlig: Andrine Benjaminsen, Vidar B og miljøkomiteen.

Postplukkmesterskap ons 18. september, Lillomarka Arena – 55 deltagere

Ansvarlig: Steinar E

Lillomarka Nord-Sør lørdag 12. oktober – langløp fra Snippen til Lillomarka Arena – 188 deltagere.

Løpsleder: Jens Olav Kløvrud. Løypelegger: Jens Olav Kløvrud. Tidtaker: Vidar B.

Miljøkomiteen v/Elin Brekke med medhjelpere

O-susen onsdag 20. november – Lillomarka Arena – ca. 70 deltagere.

Ansvarlig: Vidar B og miljøkomiteen v/Elin Brekke med medhjelpere

Veteranclubben deltok på enkelte av Gaupenes treninger på Lill-o-stua på våren med vaffelsalg og saftutdeling.

## Utmerkelser

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Elias Skjolden Sørensen (H19-20). Vinneren i 2018, Andrine Benjaminsen, måtte som tradisjonen sier arrangere løpet. Løypa var lagt med start ved Stokkvann og mål på Lillomarka Arena.

VIP-pokalen (Veteranclubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Ingrid Blindheim for hennes bronsemedalje på NM natt i D17-18.

Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben, tildelt Lill-o-dilt komiteen for fantastisk innsats med Lill-o-dilten gjennom 50 år. Følgende er med i komiteen: Martin Granly, Johan Mattsson, Per Haugen, Hans Anton Eklund, Lene Colquhoun, Richard Larsson, Ole Kjell Langmyren og Nils Ragnar Liholt. I tillegg fikk



Bjørn Larsson prisen for å ha startet opp Lill-o-dilten i 1969, og Torsten Bjerke fikk den for sin innsats med Lillostua gjennom mange år.

## Idrettslige resultater

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

### Senior:

Andrine Benjaminsen (24):

4. pl. VM stafett, Norge

27. pl. VM langdistanse, Norge

Gull og Kongepokal NM langdistanse, Omholtfjell/Tønsberg

Gull NM mellom, Tønsberg

3. pl. World Cup sprintstafett, Kina

Peter Hodkinson (26), Storbritannia:

31. pl. VM mellom, Norge

Charlotte Watson (26), Storbritannia:

36. pl. VM lang, Norge

Kristina Yakubkina (27), Hviterussland:

45. pl. VM mellom, Norge

### Stafetter senior

Mix:

NM sprintstafett 11. pl. (Delphine Poirot, Elias Skjolden Sørensen, Mathias Benjaminsen og Charlotte Watson)

15-stafetten:

Senior herrelag:

Tiomila 44/disk (Førstelaget: Peter Hodkinson, Helmut Gremmel, Christian Wartbichler, Alasdair McLeod, Steinar Kollerud, Mathias Benjaminsen, Jens Johan Brekke, Joe Woodley, Stein Arne Blomseth og Elias Skjolden Sørensen)  
Jukola 60/646 (Førstelaget: Peter H, Ali McL, Helmut G, Joe W, Jens Johan B, Elias SS og Steinar K)

Senior-NM stafett Omholtfjell/Tønsberg, 34/73 pl., (Førstelaget: Elias, Steinar, Jens)

NightHawk

KM stafett, Asker, 9 pl. (Elias, Eirik Høst Fossgard, Jens)

Senior damelag:



Tiomila 43/196 (Førstelaget: Kristina Yakubkina, Anina Brunner, Delphine Poirot, Maria Rørvik Haver og Charlotte Watson)  
Venla 53/321/779/841/858/1299 (Førstelaget: Kristina, Maria, Anina og Charlotte)  
Senior-NM stafett Omholtfjell/Tønsberg, Disk  
KM stafett, DNS

**Junior:**

Ingrid Blindheim (17):

Bronse NM natt, Østmarka

Maria Rørvik Haver (19):

12. pl. NM sprint, Nydalen

Jens Johan Brekke (19):

14. pl. NM ultralang, Bjugn

Elias Skjolden Sørensen (19):

15. pl. NM ultralang, Bjugn

Junior guttelag:

9. pl. Junior-NM stafett, Verdal (Jens, Eirik, Elias)

Junior jentelag:

14. pl. Junior-NM stafett, Verdal (Mathilde Sønsterudbråten, Netta Bar-Nathan, Ingrid Blindheim)

**Ungdom:**

Netta Bar-Nathan (16):

10. pl. Hovedløpet sprint, Tynset

Torbjørn Lundeby (14):

10. pl. Hovedløpet lang, Tynset

Eskil Brænden (14):

13. pl. Hovedløpet lang, Tynset

Håkon Bogason (14):

14. pl. Hovedløpet sprint, Tynset

Rasmus Eastwood (14):

16. pl. Hovedløpet sprint, Tynset

**Veteran:**

Svein Nygård (H50):

2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Ringerike

3. pl. Veteranmesterskapet lang, Ringerike

Hallvard Fjær (H60):

3. pl. Veteranmesterskapet lang, Ringerike

KM stafett H150

8. pl. Terje Blindheim, Hallvard Fjær, Brynjar Fredheim

KM stafett D150

5. pl. Line Bar-Nathan, Merete Rørvik Aase Mestad



**Skiorientering:**

**Senior:**

**Junior:**

**Ungdom:**

Jonathan Woodhouse (14)

Bronse HL langdistanse, Vang

**Øvrige resultater:**

**Sommer:**

O-festivalen vinnere:

KM-vinnere:

- Anne Ruste, D40, lang
- Jens Johan Brekke, H19-20, mellom
- Elias Skjolden Sørensen, H17-20, natt

Trimtex Cup AOOK (topp 10 sammenlagt):

- Netta Bar Nathan, 6. pl, D15-16
- Ingrid Blindheim, 10. pl, D15-16

Unionsmatchen representanter for AOOK:

- Netta Bar Nathan, 27. pl, D15-16
- Nov Bar-Nathan, 40. pl, H13-14
- Eskil Brænden, 53. pl, H13-14

For IU Vidar Benjaminsen

## **Beretning fra rekruttkomiteen**

Rekruttkomiteén har i 2019 bestått av:

- Bjørn Wangensteen (leder og løypelegger)
- Dorthe Kühl Petersen (lekansvarlig)

Andre viktige funksjoner:

Aase Mestad og Eli Hekland har hjulpet til med gjennomføring av treningene. Steinar Eastwood har i 2019 vært ansvarlig for printing av kart. Ingrid Blindheim har stått for postutsetting på de fleste treningene. Edward Woodhouse har tatt inn alle Gaupe og TNT-poster etter hver trening.



## Sesongen 2019

Sesongen 2019 har det vært 15 ordinære treninger, samt familiesamling på Lillomarkakapellet i september. Oppstarten ble først 24. april pga. sein påske. Oppmøte har vært vesentlig høyere enn i fjor, med et gjennomsnitt på 28,4 for alle treningene mot 20,8 og 16,2 de to foregående årene. Dette er en positiv vekst som vi håper fortsetter. Fordelt på de ulike gruppene har oppmøtet vært som følger, med fjorårets tall i parentes:

Grupper	Snitt pr onsdag	Minst 1 oppmøte	Mer enn 5 oppmøter
4-8 år	14,5(9,9)	50(30)	15(12)
9-12 år	13,9(10,9)	24(21)	18(13)
Alle	28,4 (20,8)	74 (51)	33 (25)

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/arrangementer:

- Råtasskokurransen under 15-stafetten i mai, 3 gauper
- O-troll-samlingen på Ås i september med 6 gauper (mot 2 i 2018)
- Familiesamling på Lillomarkakapellet i september med 14 gauper med foreldre. Denne gangen uten TNT.

Det ble delt ut ferdighetsmerke på avslutningen (13 bronsemerker, 4 sølv og 2 gullmerke). Premie for flest oppmøter på treninger og løp gikk til Alfred Sanderud og Liv Ingierd for aldersgruppene over og under 9 år. De fikk O-boka for 2019 sesongen. Årets oppmøtepremie var o-kortstokker og pledd, som ble delt ut til alle som møtte opp på Mini-O-susen.

Det er verdt å merke seg at det er flere Gauper som har vært med på ordinære løp i år, og at det er 4-5 gauper som deltar jevnlig på løp. Vi stilte også med et lag på Vårstafetten i april.

Det ble solgt subsidierte brikker og kompass til alle gauper som ønsket å kjøpe slike. Gaupene har også kjøpt en god del nytt og brukt Lillomarka-tøy. Vi har i år ikke delt inn løypene barna kan velge i etter alder, men kalt de kort og lang. Det har ført til at langt flere tar den lange løypa. Vi har også hatt tilbud om C-løype for de mest erfarne på de fleste treninger som 3-4 av gaupene har tatt og med skygging på de fleste øktene.

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 noe flere gauper i år enn i fjor. Stort oppmøte blant foreldrene sikrer at gjennomføringen her går rimelig greit. Bjørn W har laget de fleste løyper før treninger og Dorthe har hatt ansvaret for lek og oppvarming. For noen av øktene har det vært samarbeid med TNT om løypene og for C-løyper har vi brukt de faste postene som ble hengt ut rundt arenaen.

## Møter og informasjon

Det er avholdt to møter i komiteen: et på vårparten før sesongstart og et oppsummeringsmøte etter sesongslutt sammen med TNT. Gjennom sesongen har gruppa kommunisert via mail, Facebook og på onsdags-treningene. Gaupesidene på [lillomarka.no](http://lillomarka.no) ble jevnlig oppdatert.

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

Hva som er årsak til økningen i 2019 er vanskelig å si, men vi kommer til å fortsette å bruke Lillomarka arena som fast base også i 2020. I 2019 har skoleprosjektet i klubben gjennomført aktivitetsdager i Arenaen for en del av skolene i vårt nedslagsfelt og dette har også bidratt positivt til rekrutteringen. I 2020 kommer vi også til å dele Gaupene inn i tre grupper, slik at 11-13-åringene får et eget opplegg som forbereder de på et på overgangen ut av gaupegruppa. Vi har også planer om nybegynnerkurs for foreldrene i 2020. Frammøtet, oppvarming og lek blir fortsatt felles for alle Gauper. Men det er mulig vi snur om på rekkefølgen av og til

For rekruttkomiteen  
Bjørn Wangensteen

## Beretning fra ungdomsgruppa TNT

TNT-gjengen har i år hatt 12 medlemmer mellom 14 og 15 år, med 3 jenter og 9 gutter. Det er en stabil gruppe som trives godt sammen, selv om jentene og guttene helst sosialiserer hver for seg. Steinar Eastwood er hovedtrener og Dorthe Kühl Petersen bidrar med å trene og dra på tur med jentene. TNT har hatt en aktiv sesong med fokus på treninger gjennom hele året, jevnlig samlinger og turer, samt konkurranser gjennom sesongen. Gjennom vinteren har TNT trent endel sammen med juniorene, med intervall og styrke på mandager og sprint-o forskjellige steder i byen på onsdager. Vårens høydepunkt var tur til Nord-Jysk, kretssamling i Strømstad sammen med 150 andre ungdommer, og stafett og våkenatt under Tio-mila. TNT liker å dra på tur :-)

Med konkurransesesongen i gang kom Unionsmatchen og Trimtex-cup. Netta, Nov og Eskil fikk representere kretsen i Sverige under Unionsmatchen. Under Trimtex-cup sesongen ble det flere gode plasseringer for våre 14-åringer, både vår og høst. Et stort





høydepunkt i årets sesong var Hovedløpene og O-landsleir på Tynset. Et strålende arrangement, både sportslig og sosialt, hvor våre deltagere stortrivdes.

Årets sesong ble avsluttet med en artig tur til O-Event i Borås, hvor vi sammen med 2000 andre konkurrerte i natt-sprint, downhill-sprint og dyrehagesprint. Nå venter 2020-sesongen og de fleste guttene skal opp på A-nivå, hvor våre jenter allerede har vært en sesong.

For TNT  
Steinar Eastwood

## Beretning fra kartkomiteen 2019

Kartkomiteen har i 2019 bestått av:

Leder: Hallvard Fjær

Medlem: Stein Arne Blomseth

Kartsalg: Vidar Benjaminsen

## Aktiviteter

1. Kart over Røverkollen/Slattumsrøa ble revidert til ISOM 2017-standard og brukt ved Night Hawk -stafetten i 2019. Det ble for knapt med tid til å få kartet godkjent i 2019. Noe mer synfaring ble gjort høsten 2019 og rentegningen er blitt forbedret gjennom vinteren 2019/2020 slik at kartet nå bør oppfylle krav til godkjenning.
2. Sprintkartet over Bygdøy ble revidert av Vidar Benjaminsen, Terje Mathisen og Hallvard Fjær før Gromløpet i 2019. Det har imidlertid vist seg vanskelig å bruke det nordligste området (Hengsåsen) til løp i og med at Fylkesmannen har motsatt seg bruk av naturreservatet der.
3. Rønneberg Kart har synfart kart over gjenstående del av Lillomarka vest (Langsetøkka/Storegryta) i 2019 og skal etter avtalen levere ferdig kart 1. mars 2020 slik at det kan brukes både til Gromløp og turorientering i 2020.
4. Sprintkart over Romsås er i 2019 utarbeidet av Lenny Enström. Synfaring av en utvidelse av dette kartet mellom Romsås kirke og Badedammen er gjennomført av Rønneberg Kart slik at Oslo City Cup -sprintløp på Romsås med mål på Lillomarka arena kan arrangeres våren 2020.
5. Et sprintkart over Furuset / Verdensparken er under utarbeidelse av Rønneberg Kart.
6. I forbindelse med et prosjekt rettet mot skoler i Grorud-dalen blir det utarbeidet en rekke sprint og skolekart.

## Kartplan

Her er et revidert forslag til kartplan 2020-2021

Område	Oppstart synfaring	Synfarer(e)	Ferdigstilles	Skal brukes til løp	Offsettrykk
Sprintkart Romsås	2019	Lenny E./ Rønneberg	Vår 2020	OCC 2020	Nei
Grisputten – Langsetløkka -Store Gryta	2019	Rønneberg	Vår 2020	Gromløp 2020	Nei
Sprintkart Furuset	2019/2020	Rønneberg	Vår 2020	OCC 2021	Nei
Røverkollen Øst	2020	?	Vår 2021	Gromløp 2021	Nei
Sprintkart Stovner bydel	2020	?	Vår 2021	?	Nei

## Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2019

Leder: Martin Granly

Medlem: Per Haugen

Medlem: Ole Kjell Langmyren

Medlem: Richard Larsson

Medlem: Johan Mattsson

Medlem: Hans Anton Eklund

Medlem : Lene Colquhoun

Statistikkfører: Nils Ragnar Liholt

Lill-O-Dilten ble lagt til kartene Breisjøen, Linderudkollen og Sørskogen. I tillegg var det et utsnitt av Lillodiltkartet fra oppstartåret 1969. Mini-O-Dilten benyttet kartene Hestejordet, Vesletjern og Steinbruvann. Samarbeidet med Folkesportklubben Mila ble videreført, og turmarsjene 1. juni og 2. Juni var poenggivende for Lillodiltmerke/plakett. De 20 turmålene i Groruddalsturene var også med og ga tellende poeng. Samarbeidet med Oppsal Orientering om utveksling av ett kart fra hver klubb i Ola Dilt og Lill-O-Dilten ble videreført.

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 penger, koder eller poster. Det krever til gjengjeld at vi sjekker bloggen, helst daglig.

Årets åpningsdag for turorienteringen var lørdag 7. april ved Nærsetret på Grorud.

Lill-O-Dilt dagen ble arrangert søndag 27. mai fra Lillostua.

Salget av tur-o-oppleggene har vært ganske likt med fjoråret, med 569 solgte LOD (667 i 2018), og 245 solgte MOD (293 i 2018). Avtalene med fjorårets salgssteder ble videreført.

Som man ser har det vært en tydelig nedgang når det gjelder antall solgte konvolutter, men vi håper at årets fantastiske vær kan ha gitt et negativt bidrag og at dette blir bedre neste år.

Leder i komiteen takker medlemmene for en stor og viktig innsats også i år. Hege takker av etter en flott innsats, og vi som fortsetter håper det kommer noen ekstra medlemmer nå i jubileumssesongen.

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

Dette året var 50. gang Lillodilten har vært arrangert.

For Lillodiltkomiteen

Martin Granly

## Beretning fra materialforvalteren 2019

I året som gikk har vi innredet og flyttet deler av vårt lager fra Lillostua til det nye lageret på arenaen.

Vi har lånt ut postbukker til to arrangement i Oslo i løpet av året.

O-lagets beholdning av utstyr er nesten som tidligere.

I grove trekk har klubben følgende materiell:

EKT- utstyr:

35 stk Emit touch free enheter + to -start og to -mål. enheter.

65 stk Emit postbukker + 6stk 0-enheter

2 målenheter med RS232-kabel

2 mini-time-recordere

Telt:

Ett stort partytelt (3x6m kafetelt)

2 popopp telt «Lillomarka» og grønt

2 tunneltelt

5 telt (3x3m) (O-tech)



Griller:

- 3 store kull griller
- 1 stor gass grill

Annet utstyr:

- 3 kartstativ for ski-o
- 1 høytaleranlegg
- 1 sveiseapparat for plastposer
- 1 startklokke
- 1 målklokke
- 1 startseil
- 1 målseil
- 180 postskjermer
- 32 refleksstaver
- 23 lange og 64 korte alu-stolper til postbukker
- 24 gjerdestolper i plast.
- 6 plastbord
- 2 nettingbord
- 24 stk vann kanner 25l
- 4 stk vann kanner 10l
- 2 gressklippere
- Diverse verktøy

Jeg har ikke talt opp alt av smått og forbruksmateriell

Hilsen materialforvalter

Lars Audun Vold

## Beretning fra hyttekomiteen 2019

Lillostua har blitt mindre brukt siden vi har gått over til å bruke Lillomarka arena i større grad. Vi har fortsatt mye lagret på Lillostua.

Det har blitt utført noe gressklipping.

Det har blitt meldt om problemer med vannet til kjøkkenet. Vidar har sett på dette, og vannet til kjøkkenet et stengt av.

For hyttekomiteen,

Lars Audun Vold

## Beretning fra infokomiteen 2019

Det ble i år skrevet 26 saker på Lillomarka siden. Sakene har tatt for seg store og små Lillomarka aktiviteter igjennom året.

Det var 4731 unike brukere innom siden med en gjennomsnittsbesøktid på 1:19 minutter. Saken om at Tour of Lillomarka begynner med 869 treff, med Gaupesiden og forhånds omtale om Lillomarka Nord/Sør deretter.

Det har også blitt produsert innhold for Facebook siden, Instagram og Twitter kontoen.

Mathias

## Beretning fra miljøkomiteén 2019

Leder: Elin Brekke

Hjelpere: Jorunn Lillegård, Hilde Pedersen, Mette Børseth, Hilde Madsen, Linnea Pedersen Vold, Aase Mestad, Merete Rørvik og Johnny Johansen.

Miljøkomiteén har i løpet av året hatt følgende oppdrag:

Arrangement	Sted	Dato
Kick-off	Lillostua, Ammerud	24. april 2019
Andy Cap	Lillomarka Arena, Grorud	21. august 2019
Postplukk mesterskap	Lillomarka Arena, Grorud	18. september 2019
Lillomarka Nord-Sør	Lillomarka Arena, Grorud	12. oktober 2019
O-Sus	Arenahuset, Lillomarka Arena	20. november 2019

Miljøkomiteén har også stått for salg av sveler, vafler og drikke på i alt åtte treningskvelder i regi av «Aktiv i Lillomarka» fra Lillomarka Arena. Fem ganger før skoleferien fra 15. mai, og tre ganger fra 28. august. Fra Veterangruppa fikk vi i startfasen hjelp fra Marianne og Tor Henriksen, Anne Wirstad, Ellen Lilloe Svendsen og Ragnhild Brænden.

For miljøkomiteén  
Elin Brekke



## **SAK 7 – BALANSE OG REVISJONSBERETNING**

Resultatregnskap, balanse, noter og revisjonsberetning for 2019 i tillegg til budsjett for 2020 vises på de to neste sidene.



Driftskostnader				
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-	39,326.54	- 45,236.37	- 95,000.00
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-	153,892.36	- 22,816.24	- 25,000.00
4302 Klubbtoy, sko utgifter	-	-	- 158,975.00	- 4,000.00
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	-	70,788.11	- 53,400.00	- 90,000.00
6300 Leie lokaler	-	10,757.60	- 16,303.83	- 15,000.00
6340 Lys, varme, strøm hytta	-	14,516.41	- 13,370.92	- 10,000.00
6390 Annen kostnad lokaler	-	10,930.00	- 10,930.00	-
6490 Annen leiekostnad	-	-	- 25,475.00	- 15,000.00
6550 Driftsmaterialer	-	5,646.00	- 3,906.00	- 4,000.00
6580 Idrettsutstyr	-	1,721.20	- 52,997.25	- 50,000.00
6590 Annet driftsmateriel	-	4,856.00	- 2,487.50	- 3,000.00
6700 Revisjons og regnskapshonorarer	-	-	-	-
6710 Kartarbeid utgifter	-	109,172.75	- 70,022.63	- 70,000.00
6800 Kontorrekvisita (Res)	-	-	- 840.00	- 1,000.00
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-	148,323.57	- 19,403.21	- 20,000.00
6812 Stolpejakten utgifter	-	91,375.00	-	- 80,000.00
6813 Lillodilten utgifter	-	51,975.00	- 47,788.00	- 50,000.00
6814 Skoleorientering Groruddalen utgifter	-	236,211.66	-	- 350,000.00
6820 Trykksaker	-	-	- 71,125.00	- 85,000.00
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	-	1,500.00	- 9,636.00	- 10,000.00
6890 Annen kontorkostnad	-	2,285.95	- 320.00	-
6940 Porto	-	64.90	- 1,416.00	- 1,000.00
7120 Overnatting samlinger	-	81,321.46	- 153,354.29	- 150,000.00
7140 Reisekostnader løp og turer	-	518,629.60	- 415,936.39	- 415,000.00
7215 Sponsorkostnader	-	-	- 106,250.00	- 30,000.00
7320 Reklame og annonse kostnader	-	35,538.00	- 32,275.00	- 35,000.00
7395 Øreavrunding	-	433.25	- 291.26	-
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-	87,025.00	- 138,412.00	- 150,000.00
7415 Påmelding løp startkontingenter	-	411,304.08	- 277,920.78	- 265,000.00
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-	50,832.00	- 69,389.00	- 70,000.00
7422 Stipender tildeling	-	64,306.00	- 77,194.00	- 80,000.00
7500 Forsikringspremier	-	12,184.00	- 11,672.00	- 12,000.00
7770 Bank og kortgebyrer	-	5,010.95	- 3,921.04	- 5,000.00
7799 Trener godtgjørelse	-	1,200.00	- 19,500.00	- 20,000.00
7830 Konstaterte tap på fordringer	-	-	-	-
SUM	-	2,221,127.39	- 1,921,634.71	- 2,210,000.00
Driftsresultat	-	8,572.48	- 11,945.17	- 31,000.00



Finansielle poster			
8040 Renteinntekter, skattefrie		-	375
8060 Valutagevinst (Agio)		239.14	259
8070 Annen finansinntekt		325.55	
8160 Valutatap (Disagio)	-	761.41	574
	-	196.72	60
Ordinært resultat før skatt	-	8,769.20	11,884
Ordinært resultat	-	8,769.20	11,884
Årsresultat	-	8,769.20	11,884

## Noter om enkelt poster:

## 3400 Spesielle offentlige tilskudd

Lillomarka Orienteringslag 01.01.0 001 24.500,00 OSLO IDRETTSK	24,50
Faktura til 33818 OSLO KOMMUNE BYDEL 10 GRORUD, 10	117,12
LAM - LAM 2019 29.11.2019 3 8.724,00 NORGES IDRETTSF	38,72
FAKTURA Momskompensasjon 20 19 125.038,00 NORGES	125,03

## 3900 Andre driftsrelaterte inntekter

16.09.2019 01.01.0001 98.00 0,00 SPAREBANKSTIFTELSEN	98,00
Aktivitetstilskudd k01.01.0 001 4.000,00 NORGES ORIENTE	4,00
Aktivitetstilskudd k01.01.0 001 3.000,00 NORGES ORIENTE	3,00
Aktivitetstilskudd k01.01.0 001 2.500,00 NORGES ORIENTE	2,50
Aktivitetstilskudd k01.01.0 001 5.000,00 NORGES ORIENTE	5,00
Stotte fra Ammerudskogen VE L Ammerudskogen Vel	1,50
Tusen takk for innsatsen med O-boka. O-Boka	4,86

## 7140 - Reisekostnader løp og turer

Forhåndsbetalt reise Jukola 2020 i 2019	
PARK WORLD TOUR TRAVEL AS,	-80,00

## BALANSE FOR 2019





	Ved periodens begynnelse	Endring	Ved periodens slutt	Periodslutt fg år
<b>EIENDELER</b>				
Omløpsmidler				
1500 Kundefordringer	90 103,00	-54 252,37	35 850,63	90 103,00
1579 Andre kortsiktige fordringer	-35,76	30,00	-5,76	-35,76
1920 Bankinnskudd	968 775,90	94 440,49	1 063 216,39	968 775,90
	<u>1 058 843,14</u>	<u>40 218,12</u>	<u>1 099 061,26</u>	<u>1 058 843,14</u>
<b>SUM EIENDELER</b>	<b>1 058 843,14</b>	<b>40 218,12</b>	<b>1 099 061,26</b>	<b>1 058 843,14</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>				
<b>Egenkapital</b>				
Egenkapital (innskutt og opptjent)				
2050 Annen egenkapital	-1 081 833,86	0,00	-1 081 833,86	-1 081 833,86
<b>Udisponert resultat</b>				
Udisponert resultat	0,00	8 769,20	8 769,20	11 884,79
<b>Sum egenkapital (inkl, udisp. resultat)</b>	<b>-1 081 833,86</b>	<b>8 769,20</b>	<b>-1 073 064,66</b>	<b>-1 069 949,07</b>
<b>Gjeld</b>				
Kortsiktig gjeld				
2400 Leverandørgjeld	-24 390,18	-48 987,32	-73 377,50	-24 390,18
<b>Sum gjeld</b>	<b>-24 390,18</b>	<b>-48 987,32</b>	<b>-73 377,50</b>	<b>-24 390,18</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>	<b>-1 106 224,04</b>	<b>-40 218,12</b>	<b>-1 146 442,16</b>	<b>-1 094 339,25</b>
<b>Saldo</b>	<b>-47 380,90</b>	<b>0,00</b>	<b>-47 380,90</b>	<b>-35 496,11</b>

## UTTALELSE TIL REGNSKAPET FOR 2019

Til årsmøtet i Lillomarka Orienteringslag

### UTTALELSE TIL REGNSKAPET FOR 2019

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

Årsregnskapet for 2019 viser et underskudd på kr 8.769,20.

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, regnskapsestimater 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 2019 kan fastsettes som orienteringslagets årsregnskap for 2019.

Oslo, 12. mars 2020

Arne Dybdahl

## SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Styret har mottatt ett forslag innen fristen 25. mai 2020.

Styreleder Assaf Bar-Nathan ønsker å drøfte og forhåpentligvis komme til endelig beslutning vedrørende fremtidig drift av klubbhuset (Lill-o stua).

## 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 2020

Forslag til budsjett for 2020 vises på de tre påfølgende sidene.

## SAK 11 – VALG

Valgkomiteens innstilling for verv ifølge LOLs vedtekter vedlegges under.

<b>Styret</b>		
Leder	Assaf Bar-Nathan	Gjenvalg
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem	Aase Mestad	Gjenvalg
Styremedlem – Aktiv i Lillomarka	Jorunn Blindheim	På valg
Ungdomsrepresentant	Netta Bar-Nathan	På valg
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	?
<b>Valgkomiteen</b>		
Leder	Sissel Lundeby	Gjenvalg
Medlem	?	
Varamedlem		
<b>Revisorer</b>		
Revisor	Arne Dybdahl	Gjenvalg
	?	

<b>Idrettsutvalget</b>		
Leder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Steinar Eastwood	Gjenvalg
Medlem	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Dorthe Kühl Pedersen	Gjenvalg



<b>Rekruttkomiteen</b>		
Leder	Bjørn Wangensteen	Gjenvalg
Medlem	Dorthe Kuhl Pedersen	Gjenvalg
Trener 11-12 år	Eirik	
Trener 9-10 år	?	
Postutsetter	?	
<b>Kartkomiteen</b>		
Leder	Hallvard Fjær	Gjenvalg
Medlem	Stein Arne Blomset	Gjenvalg
<b>Infokomiteen</b>		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	Gjenvalg
Medlem	Eirik Høst Fossgård	Gjenvalg
Medlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
<b>Miljøkomiteen (grilling, O-sus)</b>		
Leder	Elin Brekke	Gjenvalg
<b>Lill-O-Diltkomiteen</b>		
Leder	Martin Granly	Gjenvalg
Medlem	Johan Mattsson	Gjenvalg?
Medlem	Richard Larsson	Gjenvalg?
Medlem	Per Arne Haugen	Gjenvalg?
Medlem	Hege Wang	Gjenvalg?
Medlem	Hans Anton Eklund	Gjenvalg?



Medlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg?
Medlem	Lene Colquohon	Gjenvalg?
Jubileumsgeneral		
Hjelp på spesielle dager		
<b>Hyttekomiteen</b>		
Leder	Lars Audun Vold	Gjenvalg
Arenakomite – Lillomarka arena	?	

<b>Uttakingskomiteen</b>		
Medlem	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
<b>Draktsalg</b>		
Ansvarlige	Line Bar-Nathan	Gjenvalg

For valgkomiteen  
Sissel Lundby