

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

ÅRSBERETNING 2021

ÅRSMØTET 2022
TIRSDAG 22. MARS 2022
LILLOMARKA ARENA / TEAMS





Innholdsfortegnelse

	Side
SAK 2 – DAGSORDEN.....	
5	
SAK 3 – KONSTITUERING.....	
5	
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2021.....	
6	
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2021	
13	
Styrets sammensetning.....	
13	
Medlems-statistikk pr. 31. desember 2021	
13	
Styrets aktiviteter	
14	
Representasjon	
14	
Komitéarbeid.....	
14	
Lill-o-stua og Lillomarka Arena.....	
15	
Arrangementer.....	
15	
Økonomi ...15	
Idrettslig representasjon og resultater	
16	
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....	
17	
Beretning fra idrettsutvalget (IU).....	
17	
Generelt.....17	
Klubb utvikling	
18	
Administrativt	
18	
Treninger og løp	
19	
Samlinger ..20	
Klubb sammenkomster og klubbmesterskap	
20	



Utmerkelseser	20
Idrettslige resultater	21
Beretning fra rekruttkomiteen	22
Sesongen 2021	22
Spond	23
Gruppa 10-12 år	23
Gruppen 9 år og yngre	24
Gruppa TNTung (13-14år)	24
Oppmøte	25
Beretning fra kartkomiteen 2021	25
Aktiviteter	25
Kartplan	26
Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2021	26
Beretning fra Stolpejakten 2021	28
Beretning fra materialforvalteren 2021	30
Beretning fra hyttekomiteen 2021	30
Beretning fra arenakomiteen 2021	30
Beretning fra infokomiteen 2021	31
Beretning fra miljøkomiteen 2021	31
Beretning fra klubbtoy 2021	32



SAK 7 – BALANSE OG REVISJONSBERETNING	32
BALANSE FOR 2021	36
SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG.....	37
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	38
SAK 10 – BUDSJETT 2022.....	40
SAK 11 – VALG	42



SAK 2 – DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2021
- Sak 5 – Styrets beretning for 2021
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap 2021
- Sak 8 – Innkomne forslag
- Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 10 – Budsjett 2022
- Sak 11 – Valg

SAK 3 – KONSTITUERING

Valg av dirigent og representanter til å underskrive protokollen.



SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2021

LILLONARKA ORIENTERINGSLAG

PROTOKOLL ÅRSMØTET 2021

TIRSDAG 23. MARS 2021

TEAMS





Innholdsfortegnelse

	Side
DAGSORDEN	3
SAK 1 – ÅPNING	3
SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN	3
SAK 3 – KONSTITUERING.....	3
SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2020	4
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2020.....	4
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....	4
SAK 7 – REGNSKAP 2020	5
SAK 8 – LILL-O-STUA.....	5
SAK 9 – INNKOMNE FORSLAG.....	5
SAK 10 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	5
SAK 11 – BUDSJETT 2020.....	6
SAK 12 – VALG.....	7



DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoll fra årsmøte 2020
- Sak 5 – Styrets beretning 2020
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap, balanse og revisjonsberetning 2020
- Sak 8 – Lill-o-stua
- Sak 9 – Innkomne forslag
- Sak 10 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 11 - Budsjet 2021
- Sak 12 – Valg

SAK 1 – ÅPNING

Styreleder Assaf Bar-Nathan ønsket velkommen. Totalt 18 klubbmedlemmer møtte opp, derav 18 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

Vidar Benjaminsen ble foreslått og valgt til dirigent.

Reidunn Hallan og Martin Granly ble foreslått og valgt til å skrive under protokollen.

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

SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2020

Protokollen for årsmøtet 2020 ble godkjent.

SAK 5 – STYRETS BERETNING 2020

Styreleder Assaf Bar-Nathan gikk gjennom hovedpunktene i beretningen.

Styrets årsberetning ble godkjent med flg. rettinger:

- Styret har holdt to styremøter med fysisk oppmøter.

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra idrettsutvalget 2020: Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

Beretning fra TNT 2020: Gjennomgått av Steinar Eastwood

Beretning fra rekruttkomiteen 2020: Gjennomgått av Aase Mestad

Beretning fra Kartkomiteen 2020: Gjennomgått av Hallvard Fjær

Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2020: Gjennomgått av Martin Granly

Beretning fra Stolpejakten 2020: Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

Beretning fra Skoleprosjektet 2020: Gjennomgått av Steinar Eastwood

Beretning fra materialforvalteren 2020: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Beretning fra hyttekomiteen 2020: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Beretning fra arenakomiteen 2020: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Beretning fra infokomiteen 2020: Gjennomgått av Mathias Benjaminsen

Beretning fra Miljøkomiteen 2020: Gjennomgått av Elin Brekke

Beretning fra klubbtoy 2020: Gjennomgått av Line Bar-Nathan



SAK 7 – REGNSKAP, BALANSE OG REVISJONSBERETNING 2020

Regnskapet for 2020 viser et overskudd på kr. 404635,05.

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

Regnskapet ble godkjent.

SAK 8 – LILL-O-STUA

Styret har presentert og oppdatert årsmøtet vedrørende alternativer rundt fremtidig drift av Lill-o-stua. To alternativer ble presentert: 1. opprettholde avtalen med Oslo kommune. 2. Ikke forlenge avtalen. Årsmøtet gikk for styrets anbefaling om å ikke forlenge avtalen. Avtalen utgår 31.12.2021.

SAK 9 – INNKOMNE FORSLAG

Styret har ikke mottatt noen forslag innen fristen:

SAK 10 – 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 11 – BUDSJETT 2021

Styremedlem (økonomiansvarlig) Tore Kollerud gikk gjennom budsjettet.

Årsmøtet vedtok budsjettet med et samlet overskudd på kr. 73000.-

Post	Betjent	Beløp
1		1000
2		2000
3		3000
4		4000
5		5000
6		6000
7		7000
8		8000
9		9000
10		10000
11		11000
12		12000
13		13000
14		14000
15		15000
16		16000
17		17000
18		18000
19		19000
20		20000
21		21000
22		22000
23		23000
24		24000
25		25000
26		26000
27		27000
28		28000
29		29000
30		30000
31		31000
32		32000
33		33000
34		34000
35		35000
36		36000
37		37000
38		38000
39		39000
40		40000
41		41000
42		42000
43		43000
44		44000
45		45000
46		46000
47		47000
48		48000
49		49000
50		50000
51		51000
52		52000
53		53000
54		54000
55		55000
56		56000
57		57000
58		58000
59		59000
60		60000
61		61000
62		62000
63		63000
64		64000
65		65000
66		66000
67		67000
68		68000
69		69000
70		70000
71		71000
72		72000
73		73000
74		74000
75		75000
76		76000
77		77000
78		78000
79		79000
80		80000
81		81000
82		82000
83		83000
84		84000
85		85000
86		86000
87		87000
88		88000
89		89000
90		90000
91		91000
92		92000
93		93000
94		94000
95		95000
96		96000
97		97000
98		98000
99		99000
100		100000

SAK 12 – VALG



Valgkomiteens innstilling for styret, revisor og valgkomite ble vedtatt ved akklamasjon:

Styret		
Leder	Assaf Bar-Nathan	Gjenvalg
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem –	Aase Mestad	Gjenvalg
Ungdomsrepresentant	Netta Bar-Nathan	Gjenvalg
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Trine Oldernes	Gjenvalg
Valgkomiteen		
Leder	Sissel Lundeby	Gjenvalg
Medlem		
Varamedlem		
Revisorer		
Revisor	Arne Dybdahl	Gjenvalg
Revisor	Stein Blomseth	På valg

Avslutning

Møtet hevet ca. kl. 21:30.

Assaf Bar-Nathan (referent)

 Reidunn Hallan	 Martin Granly
---	---

19.04.2021

SAK 5 – STYRETS BERETNING 2021

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
Trine Oldernes	2. vara

Medlems-statistikk pr. 31. desember 2021

(Tall for 2020 i kursiv).

Lillomarka O-lag hadde pr 31.desember 2021 **224** (243) medlemmer som fordelte seg slik:

Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap:

Menn	132	<i>138</i>
Kvinner	92	<i>105</i>
Aktive	150	<i>155</i>
Passive	74	<i>88</i>
0-16 år	80	<i>68</i>
17+ år	144	<i>175</i>

Org navn	Kjøn n	0	6 - 12	13	20	2	Tot al	Kjø nn	0	6	13	20	26	Tot al	Tota l
Lillomarka OL - Ski-	Kvin ner	0	1	1	1	3	6	Me nn	0	1	1	0	1	3	6
Lillomarka OL -	Kvin ner	1	18	7	5	6	92	Me nn	1	1	22	9	88	13	224

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

Styrets aktiviteter

Grunnet COVID-19 har det i perioden mars 2021 til mars 2022 vært avholdt tre styremøter. Utover dette har styret hatt jevnlig kontakt med bl.a. epostutvekslinger.

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

Til tross for Covid-pandemien og flere restriksjoner, klarte Lillomarka o-lag å arrangere flere løp.

Salget av tur-o-oppleggene var meget bra, med 973 solgte LOD (1196 i 2020), og 428 solgte MOD (526 i 2020).

Stolpejakten ble gjennomført i bydelene Bjerke, Stovner, Alna og Grorud og har vært gjennomført av Vidar Benjaminsen og Lill-O-Dilt komiteen. 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. 2021 ble nok et fantastisk år for Stolpejakten i Groruddalen, med 12.650 registrerte deltagere som besøkte de 110 turmålene 390.637 ganger, en økning på 126%! I tillegg vet vi at det er mange som går som ikke registrerer seg.

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.

I Akershus og Oslo Orienteringskrets har Mathias Benjaminsen sittet i valgkomiteen.

Stein Blomseth sitter som ass. generalsekretær i NOF.

Komitéarbeid

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

Stolpejakten og Lill-o-dilten hadde en særlig spesiell rolle i 2021 på grunn av økt popularitet, hovedsakelig som konsekvens av Covid pandemien.

Lill-o-stua og Lillomarka Arena

Lillomarka Arena ble mye brukt som samlingsplass og utgangspunkt for aktiviteter for flere treninger og løp i 2021.

På årsmøtet 2021 ble det besluttet å ikke forlenge leieavtalen vedrørende Lill-o-stua med Oslo kommunen. I desember 2021 har klubben klargjort stuen for tilbakelevering. Lillomarka o-lag skal tilstrebe for samarbeid med den nye leietakeren slik at Lill-o-stuen kan brukes av klubben i fremtiden.

Arrangementer

Klubben har arrangert følgende arrangement:

Løp	Dato	Sted	Deltakere
Corona Tour of Lillomarka	Uker 15-24		
Andy Cap 2021	23.06.2021	Lillomarka arena	37
Tour of Lillomarka 2021 - Løp 1	23.08.2021	Stig	50
Tour of Lillomarka 2021 - Løp 2	30.08.2021	Stig	64
Tour of Lillomarka 2021 - Løp 3	06.09.2021	Ammerudbommen	67
Tour of Lillomarka 2021 - Løp 4	13.09.2021	Ammerudbommen	63
Tour of Lillomarka 2021 - Løp 5	20.09.2021	Ammerudbommen	66
NM natt	24.09.2021	Lillomarka arena	224
Oslo-trippelen	26.09.2021	Lillomarka arena	244
Gromløpet med AOOK Trimtex cup finale	26.09.2021	Lillomarka arena	394
Tour of Lillomarka 2021 - Løp 6	27.09.2021	Lillomarka arena	58
Pre-O Karusell løp 2	29.09.2021	Avlyst	
Lillomarka Nord Sør	09.10.2021	Snippen	101
Sprint X3M	07.11.2021	Grorud parken	106

Økonomi

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

Styret presenterer et regnskap med et overskudd for 2021 med kr. 81684,-

Idrettslig representasjon og resultater

Det har vært mange sportslige høydepunkter i 2021. Blant dem:

Senior:

Andrine Benjaminsen (26):

- Sølv VM mellomdistanse, Tsjekkia
- Sølv VM sprintstafett, Tsjekkia
- Bronse VM stafett, Tsjekkia
- Bronse EM knock-out sprint, Sveits
- Bronse EM sprintstafett, Sveits
- 4. pl. VM langdistanse, Tsjekkia
- 6. pl. EM sprint, Sveits
- 10. pl. VM sprint, Tsjekkia
- Bronse NM langdistanse, Kilebygda, Porsgrunn
- Bronse NM mellomdistanse, Kilebygda, Porsgrunn

Ungdom:

Jonathan Woodhouse (16):

- 4. pl. Hovedløpet sprint, Levanger

Håkon Bogason (16):

- 18. pl. Hovedløpet sprint, Lørenskog

Torbjørn Lundebj (16):

- 1. pl. O-festivalen, Kongsberg

Boye Wangensteen (13):

- 6. pl. Kretskamp, Toten
- 5. pl. Trimtex Cup sammenlagt

Veteran:

Ole Kjell Langmyren (H60):

- 1. pl. Veteranmesterskapet lang, Halden
- 2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Halden

Svein Nygård (H50):

- 2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Halden
- 3. pl. Veteranmesterskapet lang, Halden

Vidar Benjaminsen (H55):

- 8. pl. World Masters mellom, Ungarn

Arne Dybdahl (H55):

- 9. pl. World Masters mellom, Ungarn

Hallvard Fjær (H60):

- 10. pl. World Masters lang, Ungarn

Øvrige resultater:


KM-vinnere:


- Mathias Pedersen Vold, H19-20, lang

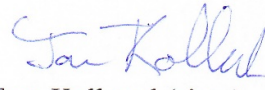


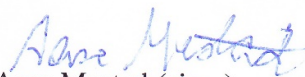
- Toril Hallan, D60, lang


Oslo, 09. mars 2022.


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 2021 var nok et spennende år for Lillomarka O-lag. Det som kanskje huskes aller best er VM-sølv på mellomdistansen til Andrine Benjaminsen, samt hennes fire andre medaljer i EM og VM. Alt sendt live på NRK-TV. Ungdommene våre i H16-klassen hadde noen spektakulære lysglimt i løpet av sesongen. Thorbjørn Lundeby vant langdistansen O-festivalen og Jonathan Woodhouse løp inn til en fjerdeplass på sprinten i Hovedløpet. Kun to sekunder fra medalje. For denne prestasjonen fikk han VIP-pokalen.

I H13-klassen viste Boye Wangensteen seg frem med ypperlige resultater. Han kvalifiserte seg til årets Kretskamp gjennom mange gode resultater i Trimtex-cup. I kretskampen løp han inn til en sterk 6. plass.

Sesongen 2021 var i likhet med året før preget av corona-pandemien. Mange o-løp ble avlyst som følge av dette. Men gledelig nok var det også mange løp som kunne avholdes under strenge smittevernregler. Alle norgesmesterskap og kretsmesterskap ble avholdt. Tiomila ble avlyst, og Jukola fikk reduserte deltakelse.



I NM-sammenheng så ble det to bronsemedaljer til Andrine på de to NM'ene hun stilte opp i – lang- og mellomdistanse. På NM-stafetten stilte vi lag i begge klasser, men plasserte oss beskjedent i feltet.

På årets Hovedløp arrangert av Frol i Levanger stilte Lillomarka med en bra gjeng. Aller best gikk det for nevnte Jonathan, men også Håkon Bogason fikk premie i mesterskapet.

Blant våre eldste stifinnere ble Ole Kjell Langmyren mester i H60 på langdistansen og sølvvinner på mellomdistansen under Veteranmesterskapet i Halden. Svein Nygård fulgte opp med sølv og bronse i H55. Veteran-VM i Ungarn gikk som planlagt, og der hevdet Vidar Benjaminsen, Arne Dybdahl og Hallvard Fjær seg med plasseringene 8, 9 og 10 i H55 og H60-

Verken Tiomila eller 15-stafetten kunne avholdes. Men på Night Hawk stilte vi mange lag. Best av våre gikk det for veteranlagene som tok dobbeltseier i Grand Masters men.

I skiorientering ble sesongen veldig redusert pga. coronarestriksjoner.

Klubb utvikling

På grunn av corona-pandemien ble klubbaktiviteter litt redusert i 2021. Allikevel var det under sommerhalvåret såpass med lettelser i smitteverntiltakene at det var forsvarlig å ha treninger og aktiviteter.

Fra april til midten av september kunne vi gjennomføre Gaupetrening og TNT-trening for ungdom som normalt. Tour of Lillomarka ble gjennomført i august og september med 6 løp som vanlig. På våren ble det tilbudt Corona-Tour of Lillomarka som ukas løype.

I tillegg fikk vi gjennomført det årlige Andy Cap. Årets arrangement gikk i Lillomarka Arena. Vinner ble Steinar Kollerud (H21) etter et spurtoppgjør der fire løpere var innenfor 8 sekunder.

TNT-gruppen (Tøffe Nydelige Talenter) fortsatte den gode utviklingen både sosialt og resultatmessig under ledelse av Steinar Eastwood (15-16 år) og Bjørn Wangensteen (13-14 år). Se egen beretning.

Rekruttkomiteen fortsatte sitt flotte engasjement med Gaupene anført av komitéleder Aase Mestad og trener Elena Grand samt flere yngre utøvere som har bidratt i stor grad på onsdagstreninger i Lillomarka Arena.

Administrativt

IU har i år bestått av Vidar Benjaminsen (leder), Steinar Eastwood, Mathias Benjaminsen, Bjørn Wangensteen, Elena Grand, Elias Skjolden Sørensen, Dorte Kühn



Petersen og Mathias Pedersen Vold. I tillegg har Elin Brekke bidratt som leder av Miljøkomiteen.

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2021:

Mathias Benjaminsen (trener TNT/junior), Steinar Eastwood (TNT), Elena Grand (Vintertrening/TNT/Gaupene), Bjørn Wangensteen (TNT-ung), Dorthe Kühl Petersen og Johnny Johansen (vintertrening veteraner). På Gaupetreninger har Netta Bar-Nathan, Nov Bar-Nathan, Rasmus Eastwood, Emilie Pedersen Vold og Mathilde Sønsterudbråten bidratt. Didrik Bredesen har vært med som hjelpetrener i TNT-ung.

I tillegg har følgende bidratt i teamet som støttespillere:

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

Totalt har vi hatt e-post kontakt gjennom året der planer og delplaner har blitt lagt. Gjennom dette har også strategiske valg blitt diskutert.

IU har 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.

Vidar Benjaminsen har hatt overordnet ansvar for alt det sportslige. Mathias Benjaminsen har bidratt meget aktivt mot de eldste ungdommene og junior/senior både på treninger og samlinger. Steinar Eastwood har samlet våre ungdommer til både treninger og tilrettelegging av sosiale aktiviteter og samlinger. Elena Grand og Johnny Johansen hadde ansvar for gjennomføring av vintertreninger for veteraner.

Steinar Eastwood har bidratt på alle Tour of Lillomarka med tidtaking og resultatoppdatering. Løypeleggeransvaret var det i hovedsak Mathias Pedersen Vold som hadde, med hjelp av Rasmus Eastwood på postutsetting/inntagning.

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 mange av aktivitetene.

Treninger og løp

Vintertreningen i 2021 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.

I sommerhalvåret

- Mandagstreninger med Tour of Lillomarka (fra august)
- Onsdagstreninger for Gauper og TNT-ung fra Lillomarka Arena
- Onsdags-intervaller for TNT/junior/senior og veteraner fra Lillomarka Arena
- Torsdagstreninger med villmarks-O i ulike terreng i Oslo

Samlinger

Grunnet begrensninger under corona pandemien har vi i 2021 hatt kun én dagssamling for junior/senior. I tillegg til noe sosialt etter enkelte løp.

Klubbsammenkomster og klubbmesterskap

Følgende har blitt avholdt:

Tour of Lillomarka: 6 mandager. Totalt 500 deltakere.

Ansvarlige: Mathias Pedersen Vold og Steinar Eastwood

Andy Cap ons. 23. juni – fra Lillomarka Arena, – 40 deltakere i Andy Cap.

Ansvarlig: Netta Bar-Nathan m/familie og Vidar.

Lillomarka Nord-Sør lørdag 9. oktober – fra Snippen til Lillomarka Arena – totalt 124 deltakere.

Løpsleder: Vidar. Løypelegger: Jens Olav Kløvrud. Tidtaker: Steinar E.

O-susen onsdag 30. oktober – Lillomarka Arena – ca. 70 deltakere.

Ansvarlig: Miljøkomiteen v/Elin Brekke

Utmerkelse

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Steinar Kollerud (H21). Vinneren i 2020, Netta Bar-Nathan, måtte som tradisjonen sier arrangere løpet. Løypa var lagt med utgangspunkt i Lillomarka Arena.

VIP-pokalen (Veteranklubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Jonathan Woodhouse (H16) for blant annet fjerdeplass i Hovedløpet.

Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben ble tildelt Edward Woodhouse, for mangeårig bidrag i blant annet Stolpejakten, og Lars Audun Vold, for mangeårig bidrag som hyttesjef og arenasjef.

Idrettslige resultater

Høydepunkter: Medaljer eller beste resultat internasjonalt (topp 30) eller NM, Hovedløp o.l. (premie):

Senior:

Andrine Benjaminsen (26):

- Sølv VM mellomdistanse, Tsjekkia
- Sølv VM sprintstafett, Tsjekkia
- Bronse VM stafett, Tsjekkia
- Bronse EM knock-out sprint, Sveits
- Bronse EM sprintstafett, Sveits
- 4. pl. VM langdistanse, Tsjekkia
- 6. pl. EM sprint, Sveits
- 10. pl. VM sprint, Tsjekkia
- Bronse NM langdistanse, Kilebygda, Porsgrunn
- Bronse NM mellomdistanse, Kilebygda, Porsgrunn

Junior:

Ungdom:

Jonathan Woodhouse (16):

- 4. pl. Hovedløpet sprint, Levanger

Håkon Bogason (16):

- 18. pl. Hovedløpet sprint, Lørenskog

Torbjørn Lundeby (16):

- 1. pl. O-festivalen, Kongsberg

Boye Wangensteen (13):

- 6. pl. Kretskamp, Toten
- 5. pl. Trimtex Cup sammenlagt

Veteran:

Ole Kjell Langmyren (H60):

- 1. pl. Veteranmesterskapet lang, Halden
- 2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Halden

Svein Nygård (H50):

- 2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Halden
- 3. pl. Veteranmesterskapet lang, Halden

Vidar Benjaminsen (H55):

- 8. pl. World Masters mellom, Ungarn

Arne Dybdahl (H55):

- 9. pl. World Masters mellom, Ungarn

Hallvard Fjær (H60):

- 10. pl. World Masters lang, Ungarn

Skiorientering:



Øvrige resultater:

KM-vinnere:

- Mathias Pedersen Vold, H19-20, lang
- Toril Hallan, D60, lang

For IU Vidar Benjaminsen

Beretning fra rekruttkomiteen

Rekruttkomiteen har i 2020 bestått av:

- Aase Mestad - leder, løypelegger og postutsetter, trener for 10-12-åringene)
- Bjørn Wangensteen - trener og løypelegger for TNT ung

Ansvarlig for gruppa 9 år og yngre:

- Brynjar Fredheim - ansvarlig for gruppa under 9 år
- Hanne Hofsæth Fredheim - ansvarlig for gruppa under 9 år
- Elin Krogstad - ansvarlig for gruppa under 9 år
- Matt Speake - ansvarlig for gruppa under 9 år

Hjelptrenerne for 10-12-åringene:

- Elena Grand - trener for 10-12-åringene
- Ingrid Blindheim - hjelptrener for 10-12-åringene fram til sommeren
- Netta Bar-Nathan - hjelptrener for 10-12-åringene
- Emilie Vold Pedersen - hjelptrener for 10-12-åringene
- Nov Bar-Nathan - hjelptrener for 10-12-åringene fra høsten
- Rasmus Eastwood - hjelptrener for 10-12-åringene fra høsten

Aase Mestad har hatt hovedansvar for opplegget for 10-12-åringene og Brynjar Fredheim og Hanne Hofsæth Fredheim har hatt hovedansvar for opplegger for de opp til 9 år. Vidar Benjaminsen har trykt kart til alle treningene for barna opp til 12 år.

Bjørn Wangensteen har hatt hovedansvar for TNT ung, som er guttene som er 13-14 år gamle. Han har fått hjelp av Didrik Bredesen til skygging, og Edward Woodhouse har satt ut og plukket inn poster til alle treningene. Steinar Eastwood har trykt kartene for TNT ung.

Sesongen 2021

I løpet av sesongen 2021 har 10-12-åringene hatt 18 onsdagstreninger, og de under 9 år har hatt 10 onsdagstreninger. Det tok en stund å komme i gang med de yngste på grunn av bekymring for retningslinjene for korona.



Spond

Alle treninger er lagt ut i Spond. Dette har forenklet registreringen av oppmøte for 10-12-åringene. Det har også vært en sikkerhet i forhold til mulig smittesporing (som heldigvis aldri ble et problem). Det er en grei måte å få gitt beskjeder på, med kartreferanse for oppmøte.

Gruppen 10-12 år

Vi har hatt to treninger ved Sandåsbanen, to ved Isdammen på Årvoll og 14 fra Lillomarka Arena. Det er begrenset hvor langt fra arenaen vi kan legge starten, så terrenget begynner å bli rimelig oppbrukt for de eldste.

Opplegget har vært at 10-12-åringene har hatt en lek til oppvarming ledet av hjelpetrenerne. Deretter har vi jogget til start og delt gruppen inn i mindre grupper på to, tre eller i nøden fire barn som blir skygget rundt av hver sin trener. Involveringen varierer etter alder og kunnskapsnivå på barna. Løypene har vært to sløyfer med N-nivå og en eller to med C-nivå, gjerne med gafling. Sånn kan C-løperne løpe noen strekk sammen og noen strekk hver for seg, og vi får spredning på gruppene med N-løpere. Det gjør det også lett å tilpasse slik at barna stort sett er ferdige kl 19. Hvis de blir fort ferdige kan de løpe en ekstra sløyfe, hvis det ikke går så fort så blir det bare en sløyfe, eller bare et par ekstra poster.

Det har vært veldig vellykket med de hyggelige hjelpetrenerne som skygger barna rundt. Vi kan sette barna sammen i små grupper så de ikke bare går rundt med foreldrene sine, men har en mulighet til å bli kjent med andre. Det gir også bedre mulighet til orienteringsteknisk oppfølging i løypa, og det gir en trygghet for at ingen roter seg bort.

På starten av sesongen kjøpte vi inn en del enkle nettbrett og installerte Avenza Maps. Disse testet vi ut på noen av barna for å se om det kunne gi ekstra gevinst i kartforståelse og trygghet. Siden vi har kunnet bruke så mange trenere har vi ikke hatt det store behovet for trygghet, og når det gjelder kartforståelse har vi nok ikke helt funnet de riktige øvelsene ennå.

Jeg har brukt Avenza Maps i postutsettingen (på mobiltelefonen min), og det har vært en stor forenkling. Lett å finne ut hvor jeg har vært og tidsbesparende i forhold til at jeg kan være sikker på at posten er riktig plassert.

Vi har oppfordret barna til å delta på Gromløpet og på Tour of Lillomarka, og noen har vært med, men jeg har ikke oversikt over alle.

Tre gauper deltok på o-troll-samling, og Maria Rørvik Haver stilte opp som leder.

På grunn av korona ble det ikke arrangert familiesamling.

Årets oppmøtepremier var medaljer. Det ble delt ut på sesongavslutningen hvor vi var så heldige å få pølser, sveler og kaker som var igjen etter Lillomarka nord-sør søndagen i forveien.



Gruppen 9 år og yngre

Denne gruppen har vært ledet av Brynjar Fredheim og Hanne Hofsæth Fredheim. De kom litt sent i gang på grunn av ekstra uro rundt smitteregler for korona, siden det ofte blir litt flere folk og tettere med yngre barn som har med foreldrene, og som har mye leker.

Opplegget har vært forskjellige leker fra Aktivitetsbanken, ofte den merkede terrengløypa i arenaen og så har de tatt en av N-sløyfene til 10-12-åringene til slutt i samlet tropp eller sammen med foreldrene sine.

Jeg er litt usikker på hvordan oppmøtet har vært. Jeg har lagt inn i tabellen til slutt det som er registrert i Spond, men det er nok ikke alle som er registrert der.

Oppmøtepremie ble sjokolademedaljer på siste trening før høstferien.

Gruppa TNTung (13-14år)

Det har vært 12 ungdommer som har møtt jevnlig på trening fra april til september i TNTung. Det var vinterturninger på mandager fram til påske, samt noen gate og park-øker med de eldre på onsdager før påske. Fra april til september har det vært arrangert onsdagstreninger. De første ble arrangert på ulike steder som Sandåsbanen og Isdammen sammen med gaupene. Tour of Lillomarka-løypene ble benyttet som trening på mandager på vårsesongen, mens det fortsatt var koronarestriksjoner mot felles arrangement for hele klubben. Oppmøte på mandagstreningene har vært noe lavere enn på onsdager bla. pga. kollisjon med andre aktiviteter. Etter sommeren ble Tour of Lillomarka arrangert som løp på mandager hvor TNTung deltok. Vi hadde også en økt med godt oppmøte i Østmarka på et opplegg fra Oppsal IF en lørdag i april, mens o-løp fortsatt var uaktuelt pga. pandemien.

Fire av gruppas medlemmer deltok på kretssamling som Østmarka OK og Fet OL arrangerte i skogen ved Hvaltjern i juni med overnatting i telt. Dette var en veldig vellykket og etterlenget samlin. Fra juni ble det arrangert løp og gruppa har hatt 3-4 deltagere på de fleste kretsløpene fra juni til og med september, samt O-festivalen på Kongsberg i juni. Vi stilte også lag på Night Hawk-stafetten i august og KM-stafett i Ås. Det er svært gledelig at vi er fler som deltar regelmessig på o-løp utenfor klubben.

Mange i gruppa har hatt stor o-teknisk framgang i løpet av sesongen og de fleste behersker nå C eller B-nivå. Det er utfordrende å følge opp såpass mange på ulikt nivå på trening, men bruk av sløyfer med ulik vanskelighetsgrad og lengde har vært en suksess på mange av treningene. Vi fikk også hjelp av Didrik Bredesen og Vidar Benjaminsen på noen av treningene i vår. Det har ikke blitt arrangert reine løpetreninger i sommerhalvåret. Det ble arrangert en sommeravslutning med trening fra Vesletjern i juni og en høstavslutning med bålтур til Storhaug ovenfor Isdammen i november. Fra 2022 vil gruppa telle 18 medlemmer etter opprykk av seks 13-åringene fra gaupegruppa.



Oppmøte

Det har vært en ganske stor nedgang i 10-12-åringene i forhold til i fjor. Det er fordi en hel gruppe som er 13-14 år i 2021 ble skilt ut i TNT ung, etter å ha vært et par år ekstra i gaupegruppa, og så er det ikke kommet så mange til blant de yngre. I 2022 er det igjen mange 12-åringene som rykker opp til TNT (ung). (Da er vel de eldste TNT-erne blir junior...) Det er bare en i gruppa som er 12 år i 2022. 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
4-9 år	10,3(11,8)	22(51)	7(12)
10-12 år	10(22,5)	23(47)	17(32)
TNT Ung (ny)			

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

For rekruttkomiteen

Aase Mestad

Beretning fra kartkomiteen 2021

Kartkomiteen har i 2021 bestått av:

Leder: Hallvard Fjær

Medlemmer: Stein Arne Blomseth, Vidar Benjaminsen og Steinar Eastwood

Aktiviteter

Det har vært en historisk stor produksjon av kart i Lillomarka o-lag i 2021. Kartbasen har nå i 2017-norm fra Kjelsås i vest til Gjelleråsen i øst, fra Arenaen i sør til Kringler i nord. Så godt som hele byggesonen i Groruddalen er nå dekket av Sprint-kart.

1. Det ble utarbeidet kart over et stort område til Natt-NM og NC i September. Veakart (Martin Veastad), Hallvard Fjær og Sindre Godager gjorde synfaring og rentegning.
2. Kartet Store-Gryta er i en godkjennelsesprosess
3. Sprintkart over Veitvet-Linderud, synfart i hovedak av CF Borg og L Enstrøm, er gjort ferdig.

4. Sprintkart synfart av Lenny Enstrøm, over Høybråten og Risløkka, til bruk for Stolpejakt er også ferdigstilt.
5. Prosjektet med å dekke hele Groruddalen nord for E6 med sprintkart er kommet veldig langt takket være Lenny Enstrøm og Steinar Eastwood
6. Steinar Eastwood har gjort en stor jobb med skolekartprosjektet for skolene i Groruddalen: Kart er nå tilgjengelige for hele 22 skoler og friområder på skoleorientering.no:
7. Det er nylig signert en ny omfattende kart-avtale med Nydalen Skiklubb. Grensen mellom klubbens sprintkartområder er definert til å følge vestre grense for bydel Bjerke. Nydalens adgang til å ha sprintkart på Midtodden er klarere definert. Hvordan klubbene skal utveksle og bruke kart over Barlindåsen og Vaggesteins-området er beskrevet.

Kartplan

Her er et revidert forslag til kartplan 2022-2024

Område	Oppstart	Synfarer(e)	Ferdigstilles	Skal brukes til
Røverkollen Øst	2021	Veakart	Vår 2022	Gromløp 2022
Alunsjøen/ Breisjøhøgden	2022	Hallvard Fjær	2023/2024	?
Alnabru	2021	Lenny Enström	Høst 2022	Stolpejakt
Teisen	2021	Lenny Enström	Høst 2022	Stolpejakt
Nittedal Sør	2021	Veakart	2022	Turorientering
Nittedal Øst	2022	Veakart	2023	Turorientering
Nittedal Nord	2023	Veakart	2024	Turorientering
Sprintkart Stovner bydel	2021	Lenny E/Stein Arne B/ Steinar E.	Vår 2022	Stolpejakt
Sprintkart Ulven/ Vollebekk	2022	Lenny E/ Steinar E	Vår 2022	Stolpejakt

For kartkomiteen
Hallvard Fjær

Beretning fra Lill-o-diltkomiteen 2021

Leder: Martin Granly



Medlem: Per Haugen

Medlem: Ole Kjell Langmyren

Medlem: Richard Larsson

Medlem: Johan Mattsson

Medlem: Hans Anton Eklund

Medlem : Lene Finkenhavn

Medlem : Sissel Pedersen Lundeby

Statistikkfører: Nils Ragnar Liholt

Dette har også vært et år i koronaens tegn. Det har derfor vært få arrangementer med mulighet for kontakt med andre folk. Dette har likevel ikke hindret oss å gjennomføre nok et godt år for Lillodilten. Åpningsdagen ble arrangert kontaktfritt. Kart ble gjort tilgjengelig for nedlasting og dette prøvekartet var stolpejakt på Romsås. I år har vi gjort en stor endring i formatet. Vi har lagt opp til ett hefte for Lillodilten og også ett for Minidilten. Alle kart er nå i A4 format og med 10 poster og dermed klargjort til nedlasting fra nettet. Vårt nye konsept har gjort en del ting lettere. Vi trenger ikke lenger pakkedugnad annet enn for å stikke heftet inn i plastmappe. Denne dugnaden gjorde Johan og Frøy alene. De har også gjort en stor jobb med salg på trappa og utlevering til de viktigste salgsstedene. En spesiell takk til disse to.

Sissel har gjort en jobb for å tilrettelegge for salg på nettet. Dette vil i framtiden bli en fast mulighet. Om dette vil medføre mer eller mindre salg i framtiden er ikke godt å si, men dette er en utvikling vi må akseptere å gjøre det beste ut av.

Lill-O-Dilten ble lagt på kartene Romsås, Breisjøen, Bjonndalen, Sinober, Årvollåsen, Grefsenkleiva, Store Gryta, Langsetløkka og Linderudkollen. Mini-O-dilten brukte kartene Romsås, Steinbruvann, Hestejordene og Alunsjøen.

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 koder eller poster. Det krever til gjengjeld at vi sjekker bloggen, helst daglig. Nå kommer det et nytt system, dette vil nok bli en belastning på noen av komitemedlemmene og kanskje blir det noen innkjøringsproblemer. Vi håper selvsagt at byttet medfører en bedre løsning på litt sikt.

Lill-O-Diltdagen ble arrangert søndag 9. Mai. Denne ble arrangert i form av at ekstraposter ble lagt ut og disse lå ute i en periode. Kartene ble lagt ut på nettet og kunne også hentes ved bua på arenaen. Vi tror dette egentlig er en grei løsning for mange, så dette blir nok opplegget også i framtiden.

Salget av tur-o-oppleggene var også i år veldig bra i forhold til de senere årene. Tallene ble 973 solgte LOD (1196 i 2020), og 428 solgte MOD (526 i 2020).

Avslutningen ble i år avholdt på Grorud senter samtidig med Stolpejakten Dette fungerte ganske greit og blir nok normalen heretter.

Leder i komiteen takker medlemmene for en stor og viktig innsats også i år.

For Lillodiltkomiteen

Martin Granly

Beretning fra Stolpejakten 2021

Stolpejakten i Groruddalen har overgått alle forventninger også i 2022. Vi treffer med et lavterskel tilbud til befolkningen som fenger veldig bra. Stolpene har vært lagt til turvennlige og lett tilgjengelige områder i bydelene, og gjerne i tilknytning til nyutviklede områder i Groruddalssatsingen. En glimrende måte å få vist frem nye parkområder, turveier og andre opprustedede områder i Groruddalssatsingen samtidig med at man framhever kulturen i Groruddalen. Helseaspektet både fysisk, mentalt og sosialt har vært solid ivaretatt i prosjektet. Og spesielt i vanskelige år som under corona-pandemien. Det var mange som fant glede i å komme seg ut på turer når mye annet var stengt ned i samfunnet.

Tallfakta Stolpejakten i Groruddalen:

- 12.650 personer deltok o Tallet er trolig mye høyere da skoler, barnehager, kjærester, ektefeller, venner og andre har vært med på turer uten å ha registrert seg
- De 110 turmålene har registrert 390.637 besøk - en økning på 126% fra i fjor
- Mest besøkte stolpe i bydel Grorud var Tusenårstreet på Romsås med 6834 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Stovner var Liabratten sherpatrapp med 3531 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Bjerke var Madamløkken på Linderud senter med 5589 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Alna var Baitun Nasr moské på Furuset med 2938 besøk
- Mest besøkte stolpe i Oslo Sykkelverksted-runden var Steinbruvann med 2228 besøk

Økonomisk fordeling:

Totalbudsjettet er på kr 275.000,-

Bidragstyttere:

Miljødirektoratet bidrar med 100.000,-

Bydel Grorud bidrar med 50.000,-

Bydel Bjerke bidrar med 40.000,-

Bydel Stovner bidrar med 40.000,-

Bydel Alna, gjennom Furuset IF bidrar med 20.000,-

Annonsører bidrar med 25.000,-

Akers Avis Groruddalen bidrar med utsendelse av 12.000 brosjyrer



Reelle utgifter:

Trykking 15.000 turkart med alle turmål og info, kr.50.000,-

Stolpejaktavgift fra Foreningen Stolpejakten, kr.55.000,-

Innkjøp av materiell til poster (stolper, etiketter), kr.5.000,-

Innkjøp av premier, kr. 30.000,-

Prosjektmål:

- Målet var 1000 deltakere da vi startet Stolpejakten i 2015

- Ytterligere 1000 nye i 2016 var målet i utgangspunktet

- Men et par stykker av oss satt oss et hårete mål om 10.000 deltakere

- Vi endte med 3590 i 2016 så vi var vel litt lite realitetsorientert.

- Vi justerte oss inn til et mål om 5000 i 2017 og endte på 4227 registrerte

- Da ble det et naturlig mål med 5000 også i 2018 – og da brøt vi en barriere med 6100 registrerte deltakere.

- I 2019 ble det et naturlig mål om 7000 deltakere, og det klarte vi da

- I 2020 økte vi målsetningen til 8000 – men da coronaen kom så tok det helt av og vi landet på 10009

- I 2021 økte det ytterligere på og landet på 12.650 stolpejegere

Markedsføring:

- 15.000 brosjyrer med kart i storformat (100x70 cm) ble trykket og distribuert

- Akers Avis Groruddalen distribuerte 12.000 brosjyrer

- Alle husstander på Romsås fikk utdelt kart takket være Områdeløft Romsås og Vaktmestersentralen.

- Bruk av Facebook for markedsføring og synliggjøring

- Flere helsides annonser i Akers Avis Groruddalen

- Biblioteker, bensinstasjoner og bokhandlere i dalen delte ut brosjyrer

Teknisk gjennomføring:



- Lillomarka O-lag (LOL) i bydel Grorud har det administrative og tekniske ansvaret for gjennomføringen. LOL har all kontakt mot Foreningen Stolpejakten samt kartutarbeidelse, tillaging og utsetting av poster, koordinering mellom bydelene, samarbeidspartnere og markedsføring.
- Bydelene har hatt en ansvarlig for koordinering av bl.a. postplasseringer og markedsføring i bydelene.
- Premieutdeling ble arrangert på Grorud senter lørdag 13. november. Det ble delt ut premier både for 2020 og 2021. Alle med over 40 besøkte stolper er kvalifisert til premie – i tillegg til alle barn opp til 12 år med minst 5 stolper.

Hilsen

Vidar Benjaminsen

Beretning fra materialforvalteren 2021

Største endringen i 2021 var at vi ryddet oss ut av Lill-O-stua. Det ble gjort en grovsortering og mye gammelt, ble kastet. Vi er i god gang med rydding og organisering av lageret vårt i Lillomarka arena. Når vi har kommet i orden her, vil jeg kunne utføre en opptelling og lage en ny oversikt av eiendeler. Det har ikke vært lånt ut noe utstyr, til andre klubber i løpet av 2021. Men vi har lånt en del til gjennomføringen av NM-natt.

Hilsen,

Materialforvalter

Lars Audun Vold

Beretning fra hyttekomiteen 2021

Lillostua har bare vært i bruk av veteranklubben. Gresset har blitt klippet og holdt nede i løpet av sommeren. I desember hadde vi en større dugnad, for å rydde ut våre eiendeler fra Lill-o-stua.

For hyttekomiteen, som nå takker av.

Lars Audun Vold

Beretning fra arenakomiteen 2021

Arenakomiteen består av representanter fra hver av idrettslagene som står som hovedbruker av Lillomarka arena.

Sammensetningen er for tiden som følger:

Terje Jemtrud for Lillomarka ski klubb.



Arild Svalbjørg for Oslo skiskytterlag (OSSL)
Line Ruden for Høybråten og Stovner Skiklubb.
Geir Ottesten for Stovner Hundeklubb.
Og Meg for Lillomarka O-lag.

Komiteen har i oppgave å samordne driften og bruken av arenaen. Vi har bare hatt to møter i løpet av 2021.

Siden det fortsatt har vært begrenset aktivitet på grunn av korona, gjør dette at arenaen har mindre leieinntekter fra andre brukere.

Med det siste skilek området er arenaen nå ferdig bygget, i grove trekk.

For arenakomiteen,

Lars Audun Vold

Beretning fra infokomiteen 2021

Det ble i 2021 skrevet 30 saker på Lillomarka siden. Sakene har tatt for seg store og små Lillomarka aktiviteter igjennom året.

Det var 6310 unike brukere innoen siden med en gjennomsnittets besøkstid på 0:58. Det var mange besøk på nettsiden i år også, men litt færre enn året før. De mest populære sakene handlet om tour of Lillomarka, åpne corona-løyper og lillodiltjen.

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

For infokomiteen,

Mathias Benjaminsen

Beretning fra miljøkomiteen 2021

Leder: Elin Brekke

Hjelpere: Jorunn Lillegård, Merete Rørvik, Vibeke Høst, Lene Finkenhavn, Terje Blindheim, Hilde Pedersen og Johnny Johansen.

Miljøkomiteen har til tross for koronaen bidratt ved følgende arrangement i løpet av året:

Arrangement	Sted	Dato
Andy Cap	Lillomarka Arena, Grorud	23. juni 2021
NM-helga	Lillomarka Arena, Grorud	24. – 26. september 2021



Lillomarka Nord-Sør	Lillomarka Arena, Grorud	9. oktober 2021
O-Sus	Arenahuset, Lillomarka Arena	30. november 2021

For miljøkomiteen
Elin Brekke

Beretning fra klubbtoy 2021

Grunnet COVID-19 utbruddet var det meget begrenset salg av klubbtoy, kun etter ønske av enkelte medlemmer. Det ble heller ikke kjøpt inn mer utstyr.

Line Bar-Nathan
Ansvarlig for klubbtoy

SAK 7 – BALANSE OG REVISJONSBERETNING

Resultatregnskap, balanse, noter og revisjonsberetning for 2021 vises på de fire påfølgende sidene.







Resultatrapport

Lillomarka Orienteringslag
983957838

Regnskapsår: 01.01.2021 - 31.12.2021

Gjelder periode: 01.01.2021 - 31.12.2021

Periode fg år: 01.01.2020 - 31.12.2020

	Periode	Akkumulert	Periode fg år
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	49 958,69	49 958,69	22 603,58
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri	1 200,00	1 200,00	16 400,00
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	82 000,00	82 000,00	25 000,00
3212 Kartsalg	47 570,00	47 570,00	57 902,90
3215 Lillodilten salgsinntekter	495 721,42	495 721,42	573 144,25
3400 Spesielle offentlige tilskudd	243 785,66	243 785,66	254 514,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	63 697,00	63 697,00	77 899,00
3904 Skoleorientering	350 000,00	350 000,00	0,00
3905 Stolpejakten	292 745,62	292 745,62	195 358,67
3920 Medlemskontingenter	99 035,31	99 035,31	112 788,17
3925 Klubbtoy og utstyr salg	22 980,62	22 980,62	19 089,45
3930 Treningsavgifter	1 985,05	1 985,05	41 503,15
3940 Egenandeler	36 735,34	36 735,34	135 928,71
3945 Startkontingenter inntekter	316 136,71	316 136,71	258 153,28
3948 Lotterier, bingo etc	40 901,01	40 901,01	43 934,35
3970 Skoleorientering Groruddalen	0,00	0,00	350 000,00
	2 144 452,43	2 144 452,43	2 184 219,51
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-110 451,30	-110 451,30	-19 661,90
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-68 756,00	-68 756,00	-189 615,00
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	-78 508,00	-78 508,00	-31 211,00
6300 Leie lokaler	0,00	0,00	-13 285,55
6340 Lys, varme, strøm hytta	-9 703,33	-9 703,33	-7 839,53
6390 Annen kostnad lokaler	-10 000,00	-10 000,00	-21 349,72
6490 Annen leiekostnad	-1 275,00	-1 275,00	0,00
6580 Idrettsutstyr	-25 551,75	-25 551,75	-36 412,50
6590 Annet driftsmateriel	-15 288,00	-15 288,00	-11 504,00
6710 Kartarbeid utgifter	-685 733,90	-685 733,90	-191 594,35
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-48 670,00	-48 670,00	-32 606,43
6812 Stolpejakten utgifter	-105 950,00	-105 950,00	-101 582,32
6813 Lillodilten utgifter	-65 275,50	-65 275,50	-24 694,00
6814 Skoleorientering Groruddalen utgifter	-150 663,00	-150 663,00	-201 383,50
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	-6 050,00	-6 050,00	0,00
6890 Annen kontorkostnad	0,00	0,00	-1 240,00
6940 Porto	0,00	0,00	-10 782,00
7120 Overnatting samlinger	0,00	0,00	-22 315,00
7140 Reisekostnader løp og turer	-160 830,00	-160 830,00	-221 242,00
7320 Reklame og annonse kostnader	-40 313,00	-40 313,00	-41 188,00
7395 Øreavrunding	-151,11	-151,11	-69,03
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-93 947,00	-93 947,00	-185 151,00
7415 Påmelding løp startkontingenter	-161 052,96	-161 052,96	-223 006,55
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-111 631,00	-111 631,00	-56 346,00
7422 Stipender tildeling	-76 596,40	-76 596,40	-73 224,00
7500 Forsikringspremier	-13 451,00	-13 451,00	-12 996,00
7770 Bank og kortgebyrer	-4 881,12	-4 881,12	-3 511,33
7799 Trener godtgjørelse	-13 029,00	-13 029,00	-36 649,00
7830 Konstaterte tap på fordringer	-4 922,00	-4 922,00	-8 926,00
	-2 062 680,37	-2 062 680,37	-1 779 386,01
Driftsresultat	81 772,06	81 772,06	404 833,50



Resultatrapport

Lillomarka Orienteringslag
983957838

	Periode	Akkumulert	Periode fg år
8060 Valutagevinst (Agio)	21,76	21,76	0,00
8070 Annen finansinntekt	0,00	0,00	226,08
8160 Valutatap (Disagio)	-109,11	-109,11	-424,53
	-87,35	-87,35	-198,45
Ordinært resultat før skatt	81 684,71	81 684,71	404 635,05
Ordinært resultat	81 684,71	81 684,71	404 635,05
Årsresultat	81 684,71	81 684,71	404 635,05

BALANSE FOR 2021

Balanserapport

 Lillomarka Orienteringslag
 983957838

Regnskapsår 01.01.2021 - 31.12.2021

 Gjelder periode: 01.01.2021 - 31.12.2021
 Periode fg år: 01.01.2020 - 31.12.2020

	Ved periodens begynnelse	Endring	Ved periodens slutt	Periodslutt fg år
EIENDELER				
Omløpsmidler				
1500 Kundefordringer	91 011,63	-50 362,00	40 649,63	91 011,63
1579 Andre kortsiktige fordringer	-5,76	0,00	-5,76	-5,76
1920 Bankinnskudd	1 351 249,62	354 048,63	1 705 298,25	1 351 249,62
	1 442 255,49	303 686,63	1 745 942,12	1 442 255,49
SUM EIENDELER	1 442 255,49	303 686,63	1 745 942,12	1 442 255,49
EGENKAPITAL OG GJELD				
Egenkapital				
Egenkapital (innskutt og opptjent)				
2050 Annen egenkapital	-1 081 833,86	0,00	-1 081 833,86	-1 081 833,86
Udisponert resultat				
Udisponert resultat	0,00	-81 684,71	-81 684,71	-404 635,05
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)	-1 081 833,86	-81 684,71	-1 163 518,57	-1 486 468,91
Gjeld				
Kortsiktig gjeld				
2400 Leverandørgjeld	-11 936,68	-222 001,92	-233 938,60	-11 936,68
Sum gjeld	-11 936,68	-222 001,92	-233 938,60	-11 936,68
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-1 093 770,54	-303 686,63	-1 397 457,17	-1 498 405,59
Saldo	348 484,95	0,00	348 484,95	-56 150,10

UTTALELSE TIL REGNSKAPET FOR 2021

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 2021 viser et overskudd på kr 81 684,71.

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

- kontroll av utgiftsbilag (godkjennelse 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 2021 kan fastsettes som orienteringslagets årsregnskap for 2021.

Oslo, 1. mars 2022

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Arne Dybdahl".

Arne Dybdahl

SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Styret har mottatt følgende forslag innen fristen 21. mars 2022. Begge forslagene kom fra styret:

1. Veterankomite og Yummy Mummies:

Det er ønskelig å etablere to komiteer som skal ha ansvaret for veteranerne og Yummy Mummies.

Styrets forslag til vedtak: Opprettelse av to nye komiteer. Årsmøtet gir styret ansvaret for vurdering av antall medlemmer og funksjonsbeskrivelsen.

2. 35 års medlemskap:

Styret ønsker å begynne med en ny tradisjon, å hedre alle medlemmene som har vært medlem i Lillomarka o-lag i 35 år. Det anbefales at markeringen skal skje under o-sus.

Styrets forslag til vedtak: Styret anbefales at forslaget godkjennes. Årsmøtet gir styret ansvaret for kartlegging av opplegget og funksjonsbeskrivelsen.

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 2022

Resultatrapport
Lillomarka Orienteringslag

983957838

Gjelder periode 01.01.2021 - 31.12.2021

Periode fg år: 01.01.2020 - 31.12.2020

	Budsjett 2022	Regnskap 2021	Regnskap 2020
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	20000	49958.69	22603.58
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri	0	1200	16400
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	180000	82000	25000
3212 Kartsalg	50000	47570	57902.9
3215 Lillodilten salgsinntekter	500000	495721.42	573144.25
3400 Spesielle offentlige tilskudd	250000	243785.66	254514
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	70000	63697	77899
3904 Skoleorientering	0	350000	0
3905 Stolpejakten	290000	292745.62	195358.67
3920 Medlemskontingenter	100000	99035.31	112788.17
3925 Klubbtoy og utstyr salg	20000	22980.62	19089.45
3930 Treningsavgifter	30000	1985.05	41503.15
3940 Egenandeler	100000	36735.34	135928.71
3945 Startkontingenter inntekter	200000	316136.71	258153.28
3948 Lotterier, bingo etc	40000	40901.01	43934.35
3970 Skoleorientering Groruddalen*	120000	0	350000
	1970000	2144452.43	2184219.51
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-20000	-110451.3	-19661.9
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-70000	-68756	-189615
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	-80000	-78508	-31211
6300 Leie lokaler	0	0	-13285.85
6340 Lys, varme, strøm hytta	0	-9703.33	-7839.53
6390 Annen kostnad lokaler	0	-10000	-21349.72
6490 Annen leiekostnad	0	-1275	0
6580 Idrettsutstyr	-25000	-25551.75	-36412.5
6590 Annet driftsmateriel	-15000	-15288	-11504
6710 Kartarbeid utgifter	-300000	-685733.9	-191594.35
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-50000	-48670	-32606.43
6812 Stolpejakten utgifter	-120000	-105950	-101582.32
6813 Lillodilten utgifter	-70000	-65275.5	-24694
6814 Skoleorientering Groruddalen utgifter*	-60000	-150663	-201383.5
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	-5000	-6050	0
6890 Annen kontorkostnad	0	0	-1240
6940 Porto	0	0	-10782
7120 Overnatting samlinger	-200000	0	-22315
7140 Reisekostnader løp og turer	-300000	-160830	-221242
7320 Reklame og annonse kostnader	-40000	-40313	-41188
7395 Øreavrundning	0	-151.11	-69.03
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-70000	-93947	-185151
7415 Påmelding løp startkontingenter	-170000	-161052.96	-223006.55
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-60000	-111631	-56346



7422 Stipender tildeling	-75000	-76596.4	-73224
7500 Forsikringspremier	-5000	-13451	-12996
7770 Bank og kortgebyrer	-5000	-4881.12	-3511.33
7799 Trener godtgjørelse	-80000	-13029	-36649
7830 Konstaterte tap på fordringer	0	-4922	-8926
	-1820000	-2062680.37	-1779386.01
Driftsresultat	150000	81772.06	404833.5

*Nytt prosjekt Kulturkart gjennom Sparebankstiftelsen

Finansielle poster

8060 Valutagevinst (Agio)	21.76	0
8070 Annen finansinntekt	0	226.08
8160 Valutatap (Disagio)	-109.11	-424.53
	-87.35	-198.45

Ordinært resultat før skatt 81684.71 404635.05

Ordinært resultat 81684.71 404635.05

Årsresultat 81684.71 404635.05

SAK 11 – VALG

Valgkomiteens innstilling for verv ifølge LOLs vedtekter vedlegges under.

Styret		
Leder	Trine Oldernes	På valg (ny)
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem - kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg?
Styremedlem	Aase Mestad	Gjenvalg
Styremedlem	Ingvild Brekke	På valg (ny)
Ungdomsrepresentant	Netta Bar-Nathan	Gjenvalg (kan sitte frem til jan 2023)
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
Valgkomiteen		
Leder	Sissel Lundeby	Gjenvalg
Varamedlem		Få med flere
Revisorer		
Revisor	Arne Dybdahl	Gjenvalg
	Stein Arne Blomseth	Gjenvalg

Idrettsutvalget		
Leder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem (ansvarlig for Tour of LOL)	Mathias Pedersen Vold	Fortsetter
Medlem, trener TNT	Steinar Eastwood	Fortsetter
Medlem, trener junior	Mathias Benjaminsen	Fortsetter
Medlem, trener TNT	Bjørn Wangensteen	Fortsetter
Medlem	Elana Grand	Fortsetter



Medlem	Dorthe Kühl Petersen	
Rekruttkomiteen (<12 år)		
Leder	Aase Mestad (10-12 år)	Gjenvalg
Trener	Hanne Fredheim (<10 år)	
Trener	Brynjar Fredheim (<10 år)	
Trener	Elena Grand (10-12 år)	
Trener	Elin Krogstad Speake (<10 år)	
Trener	Matt Speake (<10 år)	
Medlem	Nov Bar-Nathan	
Medlem	Netta Bar-Nathan	
Medlem	Mathilde Sønsterudbråten	
Medlem	Maria Rørvik	
Medlem	Didrik Bredesen	
Medlem	Emilie Pedersen Vold	
Kartkomiteen		
Leder	Hallvard Fjær	Gjenvalg
Medlem	Vidar Benjaminsen	
Medlem	Steinar Eastwood	
Medlem	Stein Arne Blomseth	
Infokomiteen		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	
Medlem	Eirik Høst Fossgård	
Medlem	Merete Rørvik	
Miljøkomiteen (grilling, O-sus)		



Leder	Elin Brekke	Gjenvalg
Medlem	Jorunn Lillegård	
Medlem	Hilde Pedersen	
Lill-O-Diltkomiteen		
Leder	Johan Mattsson	Til valg (tar over etter Martin)
Medlem	Martin Granly	
Medlem	Richard Larsson	
Medlem	Per Arne Haugen	
Medlem	Hans Anton Eklund	
Medlem	Nils Ragnar Liholt	
Medlem	Lene Colquohon	
Leder, Stolpejakten	Vidar Benjaminsen	
Medlem	Sissel Lundby	
Medlem	Edward Woodhouse	
Arenakomite		
Leder	Lars Audun Vold	Gjenvalg
Medlem	Terje Blindheim	

Uttakingskomiteen		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Steinar Eastwood	
Medlem	Vidar Benjaminsen	
Draktsalg		
Ansvarlige	Line Bar-Nathan	Gjenvalg

For valgkomiteen

Sissel Lundby