

# LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

## ÅRSBERETNING ÅRSMØTET 2014

ONSDAG 4. MARS 2015  
LILLOSTUA





## Innholdsfortegnelse

	Side
<b>DAGSORDEN</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2013</b> .....	<b>5</b>
<b>SAK 5 – STYRETS BERETNING 2014</b> .....	<b>14</b>
Styrets sammensetning .....	14
Medlems-statistikk pr. 31. desember 2014 .....	14
Styrets aktiviteter .....	15
Representasjon .....	16
Komitéarbeid.....	16
Lill-o-stua .....	16
Miljø .....	16
Arrangementer.....	16
Økonomi .....	17
Idrettslig representasjon og resultater .....	17
<b>SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER</b> .....	<b>19</b>
Beretning fra idrettsutvalget (IU).....	19
Generelt .....	19
Administrativt .....	21
Treninger og løp.....	22
Klubbssammenkomster og klubbmesterskap .....	22
Utmerkelser .....	23
Idrettslige resultater.....	23
Beretning fra rekruttkomiteen .....	26
Sesongen 2014 .....	26
Møter og informasjon.....	27
Beretning fra kartkomiteen .....	28
Aktiviteter .....	28
Kartplan 2011-16 .....	28
Kartbeholdning og kartsalg 2014 .....	29
Beretning fra Lill-o-diltkomiteen.....	29
Beretning fra materialforvalteren.....	30
Beretning fra hyttekomiteen.....	31
Beretning fra infokomiteen .....	32
Beretning fra miljøkomiteén .....	32



<b>SAK 7 – REGNSKAP OG REVISJONSBERETNING.....</b>	<b>33</b>
<b>SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG.....</b>	<b>39</b>
<b>SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT .....</b>	<b>40</b>
<b>SAK 10 – BUDSJETT 2015.....</b>	<b>41</b>
<b>SAK 11 – VALG.....</b>	<b>44</b>



# DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2013
- Sak 5 – Styrets beretning for 2014
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap 2014
- Sak 8 – Innkomne forslag
- Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 10 – Budsjett 2015
- Sak 11 – Valg



## **SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2013**

Protokoll fra årsmøtet 26. mars 2014.

# LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

## PROTOKOLL ÅRSMØTET 2013

ONSDAG 26. MARS 2014  
LILLOSTUA





## Innholdsfortegnelse

	Side
<b>DAGSORDEN</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 1 – ÅPNING</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 3 – KONSTITUERING</b> .....	<b>3</b>
<b>SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2011</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 5 – STYRETS BERETNING 2012</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER</b> .....	<b>4</b>
<b>SAK 7 – REGNSKAP 2012</b> .....	<b>5</b>
<b>SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG</b> .....	<b>5</b>
<b>SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT</b> .....	<b>6</b>
<b>SAK 10 – BUDSJETT 2013</b> .....	<b>6</b>
<b>SAK 11 – VALG</b> .....	<b>7</b>
<b>AVSLUTNING</b> .....	<b>8</b>

## DAGSORDEN

- Sak 1 – Åpning
- Sak 2 – Dagsorden
- Sak 3 – Konstituering
- Sak 4 – Protokoller fra årsmøte 2012
- Sak 5 – Styrets beretning 2013
- Sak 6 – Andre årsberetninger
- Sak 7 – Regnskap 2013
- Sak 8 – Innkomne forslag
- Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent
- Sak 10 – Budsjett 2014
- Sak 11 – Valg

### SAK 1 – ÅPNING

Styreleder Fredrik Steiwer ønsket velkommen. Totalt 17 klubbmedlemmer møtte opp, derav 17 stemmeberettigede og 1 som ikke var stemmeberettiget.

### SAK 2 – INNKALLING OG DAGSORDEN

Det kom ingen kommentarer til innkallingen eller dagsorden.

### SAK 3 – KONSTITUERING

Tor Henriksen ble foreslått og valgt til dirigent.

Nicholas Oskarsson og Trine Oldernes ble foreslått og valgt til å skrive under protokollen.

Jonas Sommerstad Juveli ble foreslått og valgt til å referere.



## SAK 4 – ÅRSMØTEPROTOKOLL 2012

Årsmøteprotokollen for årsmøtet 2012 ble godkjent.

I forbindelse med gjennomgang av protokollen ble det foreslått at revidert årsberetning og protokollen blir publisert på Lillomarka OLs hjemmesider slik at denne informasjonen blir tilgjengelig for lagets medlemmer på et tidligere tidspunkt enn på neste årsmøte.

## SAK 5 – STYRETS BERETNING 2013

Styreleder Fredrik Steiwer gikk gjennom grove trekk av beretningen. Styrets medlemmer ble presentert.

Groruddalsturene har hatt en stor økning og Lillodilten økte med 10 % fra 2011. Et stort arbeid er lagt ned for å videreutvikle og oppdatere Lillodiltens nettsider.

Medlemstallet går litt nedover, noe som skyldes en gjennomgang av medlemmer som ikke lenger betaler kontingent, og disse er strøket fra medlemsregisteret.

Følgende endringer skal gjøres:

Årstallet for styrets beretning endres fra 2012 til 2013.

*Styrets aktiviteter:* Endre årstall så det står mars 2013 til mars 2014

Med nevnte endringer ble Styrets årsberetning godkjent.

## SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

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

5. avsnitt: Endre setningen så det står .... Matt Speake og tre av våre østerrikere...

6. avsnitt: Nicholas Oskarsson (med K) vant mellomdistanse og ikke langdistansen under Danish Spring.

*Klubbsammenkomster og klubbmesterskap:* Bør inneholde vinnere fra klubbmesterskap (puttes under Øvrige resultater på side 26).

*Andre stafetter:* Det var Anders Sommerstad Juveli som løp på 15 stafett lager, ikke Jonas.

**Beretning fra rekruttkomiteen:** Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

**Beretning fra Kartkomiteen:** Gjennomgått av Nicholas Oskarsson

Endre målestokken på kartet «Lillomarka» fra 417:40:00 til 1:25 000. I tillegg skal kartkomiteen ha møte om fremtiden til alle våre trykte kart på lager. Her ligger det masse som har «Gått ut på dato» og ikke blir solgt noe mer.

**Beretning fra Hyttekomiteen:** Her kom det frem at forslag om modernisering av hytta ikke er blitt satt ut i livet (ref. møte mellom juniorer og senior). Styret oppfordret til å sette forslaget ut i livet.

**Beretning fra infokomiteen:** Det kom forslag om at medlemslistene distribueres enten per e-post eller i trykt format siden Orakelet ikke er blitt utgitt i 2013. Styret ser på muligheten til trykke opp lister som kan distibueres til medlemmene. En slik liste kan ikke legges åpent ut på nettet.

## SAK 7 – REGNSKAP 2013

Regnskapet for 2013 viser et overskudd på kr. 169 425 mot et budsjettet overskudd på kr. 231 000.

De største utgifts- og inntektspostene i regnskapet ble gått gjennom og kommentert av kasserer Hanne Kobernus.

Styrelederen opplyste at regnskapet ikke er helt avsluttet pga. noen uoverensstemmelser som kan skrive seg fra regnskapsavslutningen 2012. Styret vil rydde opp i dette og foreslår at regnskapet godkjennes under forutsetning av revisorenes godkjenning.

Regnskapet ble godkjent under forutsetning av at revisorene presenterer en signert revisorberetning.

## SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Det ble ikke fremmet forslag hverken fra styret eller andre medlemmer i laget.

## SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Følgende medlemskontingenter 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 – BUDSJETT 2013

Styreleder gikk gjennom budsjettet.

Vi må gå tilbake til 2012 for å finne sammenlignbare tall pga. at vi i 2013 arrangerte World-Cup.

Budsjett ble vedtatt med et samlet overskudd på kr. 1 000.

## SAK 11 – VALG

Valgkomiteens innstilling for verv i følge vedtektene ble vedtatt ved akklamasjon:

<b>Styret</b>		
Leder	Fredrik Steiwer	Gjenvalg
Nestleder	Hege Hildrum	Ny
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Ny
Styremedlem – idrett	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem – økonomi	Unni Skoglund	Gjenvalg
1. varamedlem	Helen Palmer	Ny
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
<b>Valgkomiteen</b>		
Leder	Johan Mattsson	Gjenvalg
Medlem	Elin Brekke	Gjenvalg
<b>Revisorer</b>		
Revisor	Tore Sannes	Gjenvalg
Revisor	Ingjerd Vestengen	Gjenvalg
varamedlem	Jonas Sommerstad Juveli	Ny
<b>Representanter på AOOKs ting:</b>	Fredrik Steiwer	Gjenvalg
	Vidar Benjaminsen	Ny
	Helen Palmer	Ny


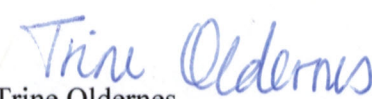


## AVSLUTNING

Møtet hevet 21:35.

26. mars 2014

Jonas S. Juveli(referent)

 Nicholas Oskarsson	 Trine Oldernes
---	--

# SAK 5 – STYRETS BERETNING 2014

## Styrets sammensetning

Styret har bestått av:

Fredrik Steiwer	Leder
Hege Farnes Hildrum	Nestleder
Tore Kollerud	Kasserer
Vidar Benjaminsen	Styremedlem idrett
Unni Skoglund	Styremedlem økonomi
Helen Palmer	1. vara (deler av perioden)
Nils Ragnar Liholt	2. vara

## Medlems-statistikk pr. 31. desember 2014

(Tall for 2013 i kursiv).

Lillomarka O-lag hadde pr 31.desember 2014 **327** (*376*) medlemmer som fordelte seg slik:

**Tabell 1: Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap:**

Menn	<b>189</b>	<i>219</i>
Kvinner	<b>138</b>	<i>157</i>
Aktive	<b>191</b>	<i>231</i>
Passive	<b>136</b>	<i>145</i>
0 - 16 år	<b>85</b>	<i>112</i>
17+ år	<b>242</b>	<i>264</i>

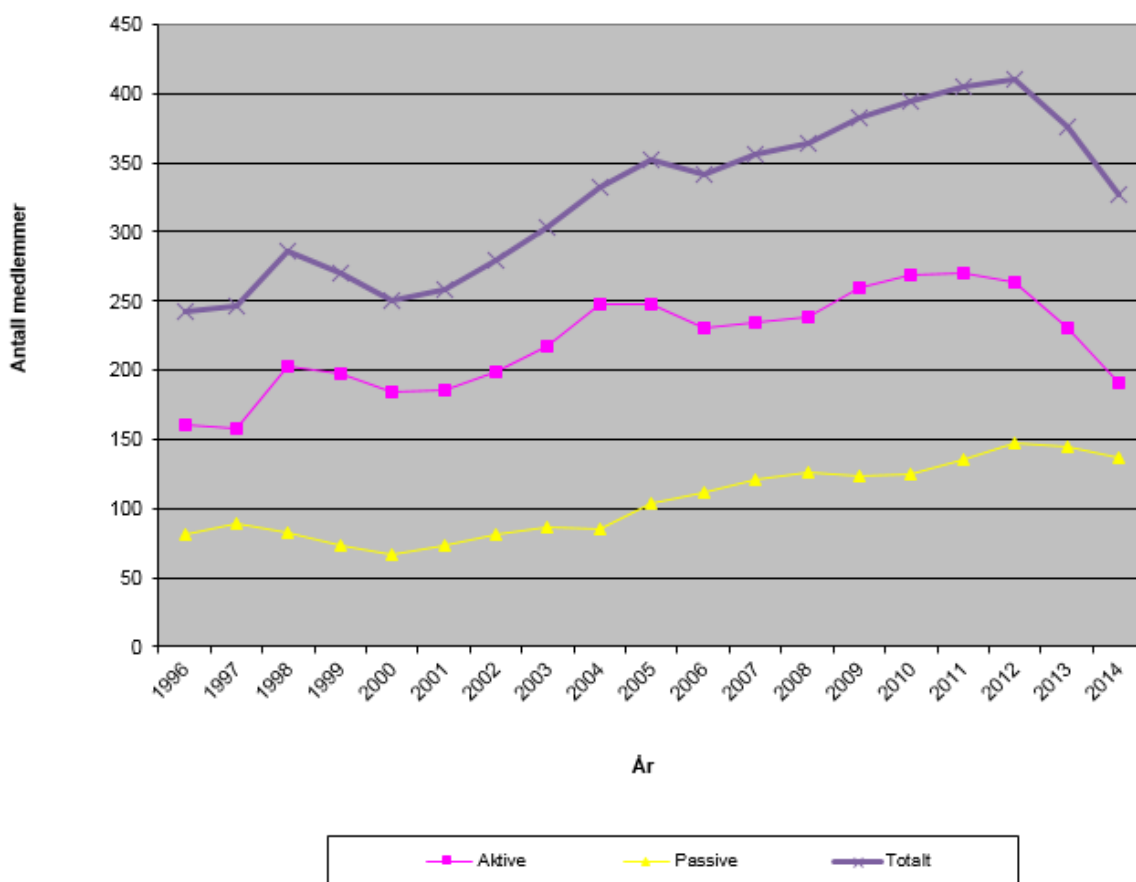
**Tabell 2: Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap (spesifisert):**

Alder	Damer				Herrer				Sum					
	Aktive		Passive		Aktive		Passive							
0-12	<b>20</b>	<i>28</i>	<b>3</b>	<i>6</i>	<b>23</b>	<i>34</i>	<b>24</b>	<i>37</i>	<b>7</b>	<i>11</i>	<b>31</b>	<i>48</i>	<b>54</b>	<i>82</i>
13-16	<b>8</b>	<i>11</i>	<b>6</b>	<i>3</i>	<b>14</b>	<i>14</i>	<b>11</b>	<i>11</i>	<b>6</b>	<i>5</i>	<b>17</b>	<i>16</i>	<b>31</b>	<i>30</i>
17-44	<b>28</b>	<i>35</i>	<b>9</b>	<i>12</i>	<b>37</b>	<i>47</i>	<b>35</b>	<i>44</i>	<b>15</b>	<i>19</i>	<b>50</b>	<i>63</i>	<b>87</b>	<i>110</i>
45+	<b>24</b>	<i>23</i>	<b>40</b>	<i>39</i>	<b>64</b>	<i>62</i>	<b>41</b>	<i>42</i>	<b>50</b>	<i>50</i>	<b>91</b>	<i>92</i>	<b>155</b>	<i>154</i>
SUM	<b>80</b>	<i>97</i>	<b>58</b>	<i>60</i>	<b>138</b>	<i>157</i>	<b>111</b>	<i>134</i>	<b>78</b>	<i>85</i>	<b>189</b>	<i>219</i>	<b>327</b>	<i>376</i>

## Antalls-oversikt

	Aktive	Passive	Totalt
<b>Gauper (0-12)</b>	44	10	54
<b>Juniorer (13-20)</b>	37	17	54
<b>Seniorer (21-44)</b>	45	19	64
<b>Veteraner (45+)</b>	65	90	155
	191	136	327

## Grafisk oversikt over antall medlemmer 1996 – 2014.



## Styrets aktiviteter

Det har i perioden mars 2014 til mars 2015 vært avholdt 11 styremøter.

Klubben har hatt noen mindre sponsoravtaler.

Groruddalsturene er gjennomført med 484 registrerte deltakere som er tilsvarende antall som i 2013. Kartet er delt ut til husstander via Akers Avis.

Salget av tur-o-oppleggene har vært ganske likt med fjoråret, med 691 solgte LOD (689 i 2013), og 247 solgte MOD (218 i 2013). Avtalene med fjorårets salgssteder ble stort sett videreført. Nye salgssteder er Kalbakken Esso og Runes Minivarehus.



Det har vært arbeid med forberedelser til Skijeger'n og en mulig utvidelse av Groruddalsturen til flere bydeler.

Det er jobbet mye med å innkreve utestående fordringer, og antallet er nå betydelig redusert.

## Representasjon

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

Reidunn Hallan har vært leder av Trenings- og uttaksrådet i Akershus og Oslo Orienteringskrets.

## Komitéarbeid

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

Det har vært gjennomført et stort arbeid i Lillodiltkomiteen med å videreutvikle Lillodilten og Groruddalsturene.

## Lill-o-stua

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

## Miljø

Miljøkomiteen har sørget for bevertning på klubbarrangementer og –kvelder.

## Arrangementer

Klubben har arrangert følgende arrangement:

Løp	Dato	Sted	Deltakere
Oslo City Cup	29.04.2014	Apalløkka skole	474
Gromløpet 2014	18.05.2014	Bjønndalen skianlegg	728
Nordmarkskarusellen løp 5	28.08.2014	Solemsskogen	198
Lillomarka Nord-Sør	11.10.2014	Snippen-Ammerud	82
Tour of Lillomarks Vinter	9 løp		
Tour of Lillomarka Vår	7 løp		
Tour of Lillomarka Høst	6 løp		
Nattreven-BSK by nights og Østnatt-Cup løp 2	2 løp		



## Økonomi

Klubben har noe mindre sponsorinntekter enn budsjettert samtidig som vi ikke har fått gjennomført skoleaktiviteter knyttet mot tilskudd fra Sparebankstiftelsen.

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

Styret presenterer et regnskap med et underskudd for 2014 med ca. kr. 87 000.

## Idrettslig representasjon og resultater

Det har vært mange sportslige høydepunkter i 2014. Et stort høydepunkt var den nye klubbrekorden i Tiomila, der herrene var med og kjempet i teten gjennom hele stafetten og til slutt ble nummer 12. Denne spesielle hendelsen skjedde 25 år etter den forrige klubbrekorden i stafetten. Og laget fra den gang stilte også til start på årets stafett, der de gjennomførte med stil til tross for en gjennomsnittsalder på over 50 år.

En ny barriere ble også brutt da Nicholas Oskarsson vant NM-gull på sprinten i herreklassen. Det var det første herre seniorgullet i klubbens historie. Totalt ble det to NM-medaljer til Lillomarka i 2014 da Steinar Kollerud vant sølv på NM-natt i Trøndelag. Steinar var også den som førte laget inn til mål på siste etappe på Tiomila. For disse triumfene ble han tildelt VIP-pokalen i Lillomarka.

I junior-VM i Bulgaria ble det gullmedalje til Riccardo Scalet fra Italia, som løper Lillomarka.

På senior-VM deltok Gaute Hallan Steiwer for Norge, Kristian Jones og Helen Palmer for Storbritannia og våre tre østerrikere Helmut Gremmel, Robert Merl og Christian Wartbichler. Gaute løp en flott sprint og ble nr. 16. Robert Merl ble best av våre med en 11. plass på sprinten..

Grensesprengende var det også da både Gaute Hallan Steiwer og Nicholas Oscarsson ble uttatt til Europamesterskapet i Portugal. Selve mesterskapet ble litt stang ut for de to gutta.

På årets Hovedløp i Stjørdal ble Jens Johan Brekke best av våre med en 7. plass på langdistansen.

I skiorientering ble det i år to fjerdeplasser på NM-stafettene. I tillegg fikk Jens Johan Brekke en sjetteplass i Hovedløpet i H14.

Blant våre eldste stifinnere må nok en gang vår «grand old man» Bjørn Larsson fremheves. Han vant tre gull i H90-klassen under Veteranmesterskapet på Lillehammer/Austlid. Jens Olav Kløvrud (H55) fulgte opp med en fjerdeplass på langdistansen og Tor Henriksen (H80) ble som best nummer syv på langdistansen.

Lillomarka fortsatte i 2014 å markere seg på det internasjonale orienteringskartet.



Foruten de nevnte internasjonale resultatene så har disse representert Norge i løpet av sesongen:

I militær-VM, som ble arrangert i Østerrike, deltok både Nicholas Oskarsson og Jonas Sommerstad Juveli. Nicholas var best med en 17. plass på mellomdistansen og 7. plass på stafetten. Østerrike med tre Lillomarka-løpere vant for øvrig bronse

I de store stafettene ble det fortsatt opptur og også ny klubbrekord på Jukola. Guttene løp inn til 19. plass og premie på Jukola, blant nesten 1500 lag. For jentene gikk det på det jevne med en 54. plass på Tiomila og 51. plass på Jukola.

For guttene ble det serien 12/121/213 på Tiomila og 19/212 på Jukola. Jentenes lag ble hhv. nr. 54/175 på Tiomila og 51/69/225 på Venla-kavlen.

Oslo, 23. februar 2015.

Fredrik Steiwer (sign.)  
Leder

Hege Farnes Hildrum (sign.)  
Nestleder

Tore Kollerud (sign.)  
Kasserer

Unni Skoglund (sign.)  
Styremedlem økonomi

Vidar Benjaminsen (sign.)  
Styremedlem idrett

# SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

## Beretning fra idrettsutvalget (IU)

### Generelt

Året 2014 var et spennende år for Lillomarka O-lag, både sportslig og sett i et klubb utviklingsperspektiv. Idrettsutvalget videreførte tiltaket med mandagstreninger - Tour of Lillomarka – med godt oppmøte og som en lærerik arena for både nybegynnere og viderekomne. Mange av klubbens løpere har også sprengt egne barrierer og grenser underveis i sesongen, og meget gode resultater har det blitt.

Det har vært mange sportslige høydepunkter i 2014. Et stort høydepunkt var den nye klubbrekorden i Tiomila, der herrene var med og kjempet i teten gjennom hele stafetten og til slutt ble nummer 12. Denne spesielle hendelsen skjedde 25 år etter den forrige klubbrekorden i stafetten. Og laget fra den gang stilte også til start på årets stafett, der de gjennomførte med stil til tross for en gjennomsnittsalder på over 50 år.

En ny barriere ble også brutt da Nicholas Oskarsson vant NM-gull på sprinten i herreklassen. Det var det første herre seniorgullet i klubbens historie. Totalt ble det to NM-medaljer til Lillomarka i 2014 da Steinar Kollerud vant sølvet på NM-natt i Trøndelag. Steinar var også den som førte laget inn til mål på siste etappe på Tiomila. For disse triumfene ble han tildelt VIP-pokalen i Lillomarka.

I junior-VM i Bulgaria ble det gullmedalje til Riccardo Scalet fra Italia, som løper Lillomarka.

På senior-VM deltok Gaute Hallan Steiwer for Norge, Kristian Jones og Helen Palmer for Storbritannia og våre tre østerrikkere Helmut Gremmel, Robert Merl og Christian Wartbichler. Gaute løp en flott sprint og ble nr. 16. Robert Merl ble best av våre med en 11. plass på sprinten..

Grensesprengende var det også da både Gaute Hallan Steiwer og Nicholas Oscarsson ble uttatt til Europamesterskapet i Portugal. Selve mesterskapet ble litt stang ut for de to gutta.

På årets Hovedløp i Stjørdal ble Jens Johan Brekke best av våre med en 7. plass på langdistansen.

I skiorientering ble det i år to fjerdeplasser på NM-stafettene. I tillegg fikk Jens Johan Brekke en sjetteplass i Hovedløpet i H14.

Blant våre eldste stifinnere må nok en gang vår «grand old man» Bjørn Larsson fremheves. Han vant tre gull i H90-klassen under Veteranmesterskapet på



Lillehammer/Austlid. Jens Olav Kløvrud (H55) fulgte opp med en fjerdeplass på langdistansen og Tor Henriksen (H80) ble som best nummer syv på langdistansen.

Lillomarka fortsatte i 2014 å markere seg på det internasjonale orienteringskartet.

Foruten de nevnte internasjonale resultatene så har disse representert Norge i løpet av sesongen:

I militær-VM, som ble arrangert i Østerrike, deltok både Nicholas Oskarsson og Jonas Sommerstad Juveli. Nicholas var best med en 17. plass på mellomdistansen og 7. plass på stafetten. Østerrike med tre Lillomarka-løpere vant for øvrig bronse i den totale lagkonkurransen.

I de store stafettene ble det fortsatt opptur og også ny klubbrekord på Jukola. Guttene løp inn til 19. plass og premie på Jukola, blant nesten 1500 lag. For jentene gikk det på det jevne med en 54. plass på Tiomila og 51. plass på Jukola.

For guttene ble det serien 12/121/213 på Tiomila og 19/212 på Jukola. Jentenes lag ble hhv. nr. 54/175 på Tiomila og 51/69/225 på Venla-kavlen.

Den nye norske storstafetten NightHawk, arrangert av IL Tyrving var et høydepunkt i august. Både herrene og damene ble nummer sju i stafetten.

På årets 15-stafett ble det til slutt en flott andreplass på førstelaget, og hele tre Lillomarka-lag gjennomførte stafetten.

På ungdomssiden er det mange unge som er ivrige og i år fikk vi gjennom to lag i Tiomila til plasseringene 206 og 229.

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

Ingvild Brekke har vært engasjert som trenere for Gaupene.

Vi har i 2014 fortsatt satsingen på klubbsammenkomster for å bygge en god sosial tilhørighet i klubben på tvers av aldersgrupper. Vi gjennomførte Tour of Lillomarka gjennom hele 2014 med til sammen 23 løp arrangert. Dette er enkle nærløp med påmelding, emit, og resultater i Eventor. Det er tre løyper på 3-4 km med A, B og C-nivå. Fritt valg for deltakerne. Dette har vært vellykket, og mange av klubbens medlemmer har deltatt på dette. Og spesielt gledelig er det å se en del ferske o-løpere som benytter seg av tilbudet.

Vi igangsatte også «Søndagstreninger for alle» fra 1. november. Dette var meget populære treninger med langtur inndelt i grupper med o-teknikk underveis. Oppmøtet var mellom 20-40 stykker hver søndag frem til jul.

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



## Administrativt

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

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2014:

Matthew Speake (hovedtrener), Eivind Tonna (trener), Elin Krogstad (trener), Mathias Benjaminsen (trener ungdom) og Johnny Johansen (trener). Flere foreldre fungerer som trenere/hjelpere i Gaupene.

I tillegg har følgende bidratt i teamet som støttespillere:

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

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

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

Matt Speake har vært hovedtrener og ansvarlig for tilrettelegging av o-tekniske treninger. Elin Krogstad har hatt et stort ansvar for oppfølging av mange av jentene i laget. Eivind Tonna har oppfølging av enkeltløpere. Vidar Benjaminsen har hatt mye ansvar for postutsetting og gjennomføringen av fellestreningene. Mathias Benjaminsen har bidratt meget aktivt mot ungdom fra 13-16 år. Både på treninger og med tilrettelegging av sosiale aktiviteter og trening utenom de faste oppleggene. Dette teamet har stått for det meste av gjennomføringen av våre fellestreninger for ungdom og junior/senior.

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

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

UK har vært ledet av Gaute Hallan Steiwer med medlemmene Matt Speake, Elin Krogstad, Eivind Tonna og Vidar Benjaminsen.

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

Det har også vært igangsatt et kretssamarbeid i AOOK for junior/senior der Lillomarka har deltatt på de fleste aktivitetene. Vidar Benjaminsen var ansatt i AOOK som kretskordinator for dette prosjektet.

## Treninger og løp

Vintertreningen i 2014 var i hovedsak følgende:

- Mandagstreninger med Tour of Lillomarka
- Onsdager med natt-trening o-teknikk fra Lill-o-stua.
- Torsdager intervalltrening på Bislett fra 15 år og oppover.

I sommerhalvåret

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

I løpet av året ble det gjennomført to 3000 meter-tester på Bislett i regi av AOOK. En test 21. mars og en 5. desember. Beste tider var Nicholas Oskarsson med 9.01 (21. mars), Steinar Kollerud 9.54 (24. juni) for herrene og Andrine Benjaminsen med 11.29 (24. juni) for damene.

## Klubbsammenkomster og klubbmesterskap

De klubbinterne løp har vært klubbmesterskap lang og AndyCap.

IU har i 2014 vektlagt sammenkomster for hele klubben. Følgende har blitt avholdt:

Kick-Off ons. 23. april fra Lill-o-stua.– ca.110 deltakere.

Ansvarlige Matt Speake/Vidar Benjaminsen og miljøkomiteen. Tidtaker: Steinar Eastwood

Andy Cap ons. 11. juni – fra Lill-o-stua – 40 deltakere i Andy Cap og like mange i Gaupeklassen + mange supportere.

Ansvarlig: Alasdair McLeod og Vidar Benjaminsen. Tidtaker: Fredrik Steiwer.

Sommergrillen ons. 20. august – med klubbmesterskap fra Humleby, Romsås – ca 110 deltakere.

Løpsleder: Vidar Benjaminsen. Tidtaker: Steinar Eastwood. Løypelegger: Martin Granly. Miljøkomiteen v/Elin Brekke og medhjelpere.

Høstgrillen ons. 17. september – med postplukk-o fra Lill-o-stua – 84 deltakere

Løpsleder: Vidar Benjaminsen. Postutsetter: Bjørn Larsson

Miljøkomiteen v/Elin Brekke og medhjelpere

Lillomarka Nord-Sør søn. 11. oktober – langløp fra Snippen til Lill-o-stua – 81 deltakere.

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

Veteranklubben deltok på enkelte av Gaupenes treninger med vaffelssalg og saftutdeling. Dette er meget populært. Også Sport8 har stilt opp på en klubbkveld med salg av klubbtoy og sportsutstyr.

## Utmerkelser

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Jens Johan Brekke (H14).

Vinneren i 2013, Alasdair McLeod, måtte som tradisjonen sier arrangere løpet. Alasdair som er fra Skottland, laget løypa med utgangspunkt fra Lill-o-stua og satte ut postene.

VIP-pokalen (Veteranclubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Steinar Kollerud for hans sølvmedalje i NM nattorientering i H17-18 samt sisteetappen på rekordlaget i Tiomila.

Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben, tildelt Terje Blindheim og Steinar Eastwood for sine ekstraordinære innsatser i Lillomarka O-lag med arbeidet i Gaupeflokken og bidrag til tidtaking i Tour of Lillomarka.

## Idrettslige resultater

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

### Senior:

Nicholas Oskarsson (23) :

Gull NM sprint, Trondheim

Gaute Hallan Steiwer (24)

16. pl. VM sprint, Italia

8. pl. verdenscup sprint, Finland

5. pl. NM mellomdistanse, Asker

6. pl. NM sprint, Trondheim

6. pl. NM natt, Trondheim

Robert Merl (23), Østerrike:

11. pl. VM sprint, Italia

14. pl. VM mellomdistanse, Italia

8. pl. VM stafett, Italia

Kris Jones (23), Storbritannia:

18. pl. VM sprint, Italia

6. pl. EM sprint, Portugal

Helen Palmer (33), Storbritannia:

30. pl. VM mellomdistanse, Italia

Helmut Gremmel (24), Østerrike:

8. pl. VM stafett, Italia

45. pl. VM langdistanse, Italia

Christian Wartbichler (26), Østerrike:

48. pl. VM senior sprint, Finland

Senior herrelag:

Tiomila 12/121/213 (Førstelaget: Kristian Jones, Christian Wartbichler, Dag Aalvik, Matt Speake, Gaute Hallan Steiwer, Nicholas Oskarsson, Jonas Sommerstad Juveli, Helmut Gremmel, Robert Merl, Steinar Kollerud)

Jukola 19/212 (Førstelaget: Helmut Gremmel, Matt Speake, Nicholas Oskarsson, Jonas Sommerstad Juveli, Alasdair McLeod, Robert Merl, Gaute Hallan Steiwer)  
5. pl. senior-NM stafett, Kongsberg, (Nicholas Oskarsson, Matt Speake, Gaute Hallan Steiwer)  
7. pl. Night Hawk (Jonas Sommerstad Juveli, Nicholas Oskarsson, Robert Merl, Gaute Hallan Steiwer, Riccardo Scalet, Jonas, Robert, Nicholas (8 etapper))  
Sølv KM stafett, Sarpsborg (Matt Speake, Nicholas Oskarsson, Gaute Hallan Steiwer)

**Senior damelag:**

6. pl. senior-NM stafett, Asker, (Helen Palmer, Siri Kollerud, Andrine Benjaminsen)  
7. pl. Night Hawk (Siri Kollerud, Sandrine Müller, Helen Palmer, Sonja Mörsky, Sonja, Sandrine, Helen) (6 etapper))  
Tiomila 54/175 (Førstelaget: Lucy Butt, Helen Palmer, Siri Kollerud, Andrine Benjaminsen, Siri Vilberg)  
Venla 51/69/225 (Førstelaget: Ellen Reinhard, Siri Kollerud, Andrine Benjaminsen, Sandrine Müller)

**Junior:**

Riccardo Scalet (19), Italia:

Gull junior-VM mellomdistanse, Bulgaria

Steinar Kollerud (18):

Sølv NM natt, Trondheim

6. pl. NM langdistanse, Asker

Andrine Benjaminsen (19):

4. pl. NM natt, Trondheim

5. pl. NM langdistanse, Asker

8. pl. NM mellomdistanse, Asker

9. pl. NM sprint, Trondheim

Sandrine Müller (19), Sveits:

8. pl. junior-VM langdistanse, Bulgaria

Junior guttelag:

Junior jentelag:

4. premie junior-NM stafett, Trondheim, (Siri Kollerud, Kristin Brekke, Andrine Benjaminsen)

**Ungdom:**

Jens Johan Brekke (14):

7. pl. Hovedløpet lang, Stjørdal

**Veteran:**

Bjørn Larsson (H90):

Tre gull Veteranmesterskapet, Lillehammer/Austlid

Jens Olav Kløvrud (H55):

4. pl. Veteranmesterskapet lang, Lillehammer/Austlid

Tone Bakken (50):

5. pl. Veteranmesterskapet sprint, Lillehammer/Austlid

Tor Henriksen (H80):

7. pl. Veteranmesterskapet lang, Lillehammer/Austlid





**Skiorientering:**

**Senior:**

- 4. pl. NM stafett herrer, Venabu (Eivind Tonna, Jonas Sommerstad Juveli, Thorstein Wang)
- 4. pl. NM stafett damer, Venabu (Natalie Blomseth, Kristin Brekke, Andrine Benjaminsen)

**Junior:**

- Andrine Benjaminsen (19)
- 7. pl. NM langdistanse, Lygna

**Ungdom:**

- Jens Johan Brekke (14):
- 6. pl. Hovedløpet, Venabu

**Øvrige resultater:**

**Sommer:**

O-festivalen vinnere:

- Stian Lillegård, H17N fredag, lørdag og søndag
- Bjørn Larsson, H85 lørdag
- Reidunn Hallan, D55AK søndag

KM-vinnere:

- Siri Kollerud, D19-20, sprint
- Jens Olav Kløvrud, H55, lang
- Torill Hallan, D50, lang

Trimtex Cup AOOK (topp 10 sammenlagt):

- Jens Johan Brekke, nr.7 H13-14

Unionsmatchen (topp 10):

**Andre stafetter:**

15-stafetten:

- 2. pl til førstelaget med Siri Kollerud, Helen Palmer, Andrine Benjaminsen, Jonas Sommerstad Juveli, Dag Aalvik, Matt Speake, Trine Oldernes, Torill Hallan, Jens Johan Brekke, Svein Nygård, Vidar Benjaminsen, Anders Sommerstad Juveli, Steinar Kollerud, Stein Blomseth, Nicholas Oskarsson

For IU

Vidar Benjaminsen

## Beretning fra rekruttkomiteen

Rekruttkomiteén har i 2014 bestått av:

Terje Blindheim (leder/frontfigur)  
Magne Brænden (trener 4-7 år)  
Mette Børseth (trener 8-9 år)  
Steinar Eastwood (trener 8-9 år)  
Ingvild Brekke (hovedtrenere 10-12 år)  
Nils Ragnar Liholt (trener 10-12 år)  
Sissel Pedersen Lundebj (4-7 år)

Andre viktige funksjoner:

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

Bjørn Larsson har vært fast utsetter av poster gjennom hele sesongen.

### Sesongen 2014

Sesongen 2014 var det ca. 830 oppmøter på de ca. 40 aktivitetene som var annonsert på gaupekalenderen, herav 19 ordinære treninger, inkl. modturen. Dette er ca. 150 oppmøter lavere enn for 2013 sesongen. 85 (-12) barn har vært på en eller flere Gaupetreninger/-løp gjennom året. 53 (-21) Gauper har flere enn 5 oppmøter. Fordelt på de ulike gruppene har oppmøtet vært som følger:

Gruppe	Snitt pr onsdag (endring fra 2013)	Minst 1 oppmøte	Mer enn 5 oppmøter
4-7 år	16 (-2)	38 (-4)	20 (-2)
8-9 år	15 (0)	25 (-7)	20 (+3)
10-12 år	7 (-5)	19 (-4)	12 (-4)
Alle	38 (-8)	85 (-12)	53 (-2)

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:

- Gromløpet, 26 (-12) gauper
- 15-stafetten, 12 (-5) gauper
- O-festivalen, 11 (-9) gauper
- Modumsamling 6-7. september deltok 28 (-5) gauper med foreldre
- Lillomarka nord-syd, 10 (-7) gauper
- Daladubbelen oktober deltok 0 (-4) gauper

Totalt med treninger og løp har gaupene hatt ca. 830 oppmøter i 2014. Dette er snaut 200 færre enn i 2013.



I år ble det delt ut ca. 65 ferdighetsmerker. 14 i bronse (5-10 oppmøter), 31 i sølv (mer enn 10 oppmøter) og 17 gull (tre selvstendige løp uten skygge). Premie for flest oppmøter på treninger og løp gikk til Vebjørn Blindheim (33) og til Guro Brænden (25). De fikk O-boka for 2014 sesongen. Årets oppmøtepremie var Lillomarka håndkle for 10 oppmøter og det ble solgt subsidierte brikker og kompass til alle gauper.

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 omtrent den samme fordeling på antall barn mellom gruppene i år som i 2013. Stort oppmøte blant foreldrene sikrer at gjennomføringen her går rimelig greit. Bjørn Larson har satt ut poster noe som har vært en stor fordel for trenerne som slipper å slutte tidlig på jobb for å få ut poster. Innhenting har trenerne selv stått for. Det har fungert bra med at trenerne i år har lagt løyper selv og at Vidar har «pusset» på disse og printet ut kart.

Videreføringen av bruk av Emit-brikker på alle treninger har fungert godt også i 2014. Steinar har gjort en formidabel jobb med avlesning av brikker, føring av lister m.m.

## Møter og informasjon

Det er kun avholdt to møter i komiteen på vårparten før sesongstart og et oppsummeringsmøte etter sesongslutt, samt at Vidar har holdt kurs i karttegning i O-Cad. Gjennom sesongen har gruppa kommunisert via mail og på onsdagstreningene. Gaupekalenderen 2014 ble distribuert til barn og foreldre på treninger og har vært hovedplanleggingsverktøyet. I tillegg har Gauper og foreldre mottatt ukentlig informasjon om treninger og løp pr e-post. Gaupesidene på [lillomarka.no](http://lillomarka.no) er oppdatert med nytt innhold.

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

For 2015 sesongen bør vi ta inn over oss at medlemstallet går stadig nedover og det er fortsatt vanskelig å få med ungdom over i TNT gruppa som aktive O-løpere. Det bør settes inn tiltak i form av informasjon om gaupetreninge og det bør være et større fokus på 10-12 års gruppa gjennom vinteren og gjennom året generelt. Her må vi trolig tenke litt nytt for å bedre statistikkene!

For rekruttkomiteen  
Terje Blindheim

## Beretning fra kartkomiteen

Kartkomiteen har i 2014 bestått av:

Leder: Nicholas Oskarsson

Medlem: Hallvard Fjær

Kartsalg: Vidar Benjaminsen

### Aktiviteter

1. Lillomarka har i år gjort arbeid på to kart, Årvollåsen og Rødtvedt skole. Helge Gisholt har gjort arbeidet på skogskartet, mens Gaute Steiwer har arbeidet med sprintkartet. Kartene er levert sent 2014, og skal internkontrollers før de sendes til godkjenning av AOOKs kartråd. Årvollåsen er tenkt brukt til Gromløpet 2015.
2. Komiteen skal følge kartplanen for revisjon. Denne har vi fraveket fra de siste årene, og planen for neste år vil være å enten fortsette fornyelsen av kartbasen vest for Årvollåsen, eller Linderudkollen/Solemskogen. Søknaden for denne prosessen er igangsatt, og Helge Gisholt er kontaktet. Han hadde noen nye krav som må imøtekommes. Dette innebar for eksempel boforhold og kartgrunnlag. Arbeidet for å innhente nyere/bedre kartgrunnlag er igangsatt, og vi innhenter grunnlag for store deler av kartbasen, slik at dette skal gå lettere/raskere i fremtiden. Dette har Hallvard tatt ansvar for.
3. Kartbeholdningen ble i år gitt til Krigsskolen ved Linderud. Dette ble bestemt på årsmøte 2014. Noe kart ble likevel beholdt, da vi så disse genererte noe salg. Blant annet turkartet.
4. Totalt kartsalg for 2014 endte på ca. kr 70 000.

### Kartplan 2011-16

Kartnavn	Oppstart synfaring	Synfarer(e)	Ferdigstillelse dato	Skal brukes til løp mnd/år	Offset-trykk Ja/nei	Del av kartbase
Barlindåsen	2011	Helge Gisholt	Vår 2012	NM og Gromløp 2012	Ja/nei	Ja
Steinbruvann Ammerud sprintkart	2012	Helge Gisholt, egne	April 2013	Nort 2013	Ja	Ja
Årvollåsen, Rødtvedt skole sprintkart	2013	Helge Gisholt, Gaute Steiwer	April/Mai 2014	Gromløpet Turorientering OCC	Nei	Ja
Linderudkollen	2014	Ukjent	2015	Gromløpet Turorientering	Nei	Ja
Sprintkart Alnaparken	2015	Ukjent	2016	Gromløpet Turorientering	Nei	Ja

## Kartbeholdning og kartsalg 2014

Kart	Målestokk	Utgitt	Type	Km2	Pri s kr	Beholdn 31.12.12	Nytryk k/retur 2013	Forbruk 2013	Beholdn. 31.12.13	Merknad
Lillomarka nord	1:10 000	2006			20	2	200	200	2	
Lillomarka	1:25 000	2012	Turkart	75	70	355	98	391	62	
Trollvann	1:10 000	2013			20	0	2000	270	1730	
Årvollåsen øst	1:10 000	2003		7,8	15	277		200	77	

Skolekart	Utgitt	Laget av
Tonsen	2003	Bjørg og Toril Granly
Nordtvedt skole	2004	Stig Sønsterudbråten
Groruddalen skole	2004	Bjørg Granly
Lindeberg nord	2005	Krista og Anna
Haugen skole	2005	Kine og Gaute Hallan Steiwer
Årvoll skole	2006	Siri Vilberg

For kartkomiteen  
Nicholas Oskarsson

## Beretning fra Lill-o-diltkomiteen

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

Lill-O-Dilten ble lagt til kartene Fugleleiken, Årvollåsen, Røverkollen og Lillomarka Nord, mens Mini-O-Dilten benyttet kartene Hestejordet, Vesletjern og Breisjøen. Samarbeidet med Folkesportklubben Mila ble videreført, og turmarsjene 15. juni og 17. august var poenggivende for Lillodiltmerke/plakett. De 20 turmålene i Groruddalsturene var også med og ga 1-5 tellende poeng hver. Samarbeidet med Oppsal Orientering om utveksling av ett kart fra hver klubb i Ola Dilt og Lill-O-Dilten ble videreført i 2013.

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



Vi har også figurert i lokalavisen Akers Avis Groruddalen gjentatte ganger, både ved egne innlegg og ved at avisenes journalister intervjuet oss og/eller møtte på våre arrangementer.

Årets åpningsdag for turorienteringen var lørdag 6. april ved Nærsentret på Grorud.

Lill-O-Dilt dagen ble arrangert søndag 25. mai fra Lillostua. Det ble tilbudt et minikurs i orientering til de som ønsket dette.

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

Også i år har det blitt gjort en stor innsats av Frøy Grøndahl med å skrive tekster om alle 20 postene + 15 ekstraposter.

Salget av turoppleggene har vært ganske likt med fjoråret, med 691 solgte LOD (689 i 2013), og 247 solgte MOD (218 i 2013). Avtalene med fjorårets salgssteder ble stort sett videreført. Nye salgssteder er Kalbakken Esso og Runes Minivarehus.

På avslutningskvelden i Grorud ILs klubbhus ble det i år ikke utdelt noen hederspris, men det var bra oppmøte og en hyggelig kveld for de frammøtte.

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

For Lillodiltkomiteen  
Martin Granly

## Beretning fra materialforvalteren

Steinar Fossen gikk av i fjor etter 26 år som materialforvalter. EMIT-utstyret oppbevares derfor nå på Hytta.

Det er foretatt nødvendig innkjøp av forbruksmateriell til arrangementer og trening. Det er kjøpt EKT postenheter og brikker til erstatning for gammelt og defekt materiell samt et brikkesett til trening.

Klubben har følgende materiell i besittelse av Lillomarka O-lag:

EKT- utstyr:

- 111 postenheter
- 11 startenheter
- 2 målenheter med RS232-kabel
- 3 mini-time-recordere
- 14 utlånsbrikker

Annet utstyr:

- Ett stort partytelt (3x6m)
- 4 lagstelt
- 2 tunneltelt
- 5 partytelt (3x3m)
- 3 store griller



1 hodelykt  
3 kartstativ for ski-o  
1 høytaleranlegg  
1 sveiseapparat for plastposer  
1 startklokke  
1 målklokke  
1 startseil  
1 målseil  
180 postskjermer  
32 refleksstaver

## Beretning fra hyttekomiteen

Leder: Steinar Fossen

Det er utført rydding og litt «ombygging» på kontoret tilpasset lagring av O-utstyr.

I vannpumperommet og i garasjen er det også foretatt rydding.

Moelvenbrakka hadde svikt i fundamentet, og den er jekket opp og nytt fundament er lagt. Den er også ryddet, og det er påbegynt noe ombygging i inngangspartiet for hyller til lager for klubbtoykolleksjon. Sydveggen er vasket og malt.

Plattingen foran inngangen er rettet opp og lekkasje på taket er tettet.

På garasjen er østre langvegg og porten vasket, skrapet og grunnet og det er malt 2 strøk.

Syd- og østveggen på den «lille røde» er også vasket og malt. Der er det også byttet glass på 2 vinduer.

En stor takk til Bjørn Larsson som har utført malerarbeidet.

Hyttekomiteen  
Steinar Fossen

## Beretning fra infokomiteen

Leder:

Medlem (Internett): Mathias Benjaminsen

Medlem (Internett):

Komiteen har jobbet mye med Lillomarkas hjemmesider ([www.lillomarka.no](http://www.lillomarka.no)) og Mathias har regelmessig lagt ut linker til nypubliserte saker fra hjemmesiden til klubbens Facebook-side.

For infokomiteen

Styret

## Beretning fra miljøkomitéen

Leder: Elin Brekke

Medhjelper: Anne Grete Skjolden

Medhjelper: Jorunn Lillegård

Hjelper: Tone Høisæter

Hjelper: Merete Rørvik

Hjelper: Vibeke Høst

Miljøkomiteen har i løpet av 2014 hatt følgende oppdrag:

Arrangement	Sted	Dato
Kick off / Vårgrillen	Lill-o-stua	23. april 2014
Andy Cap	Lill-o-stua	11. juni 2014
Klubbmesterskap lang / Sommergrillen	Humbleby, Romsås	20. august 2014
Høstgrillen	Lillostua	17. september 2014
Lillomarka Nord-Sør	Lillostua	11. oktober 2014

For miljøkomiteen

Elin Brekke





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

Resultatregnskap, balanse, noter og revisjonsberetning for 2014 vises på de fem neste sidene.

<b>Resultatregnskap 2014</b>					
<b>Kontonr</b>	<b>Navn</b>	<b>Noter</b>	<b>Resultat 2014</b>	<b>Budsjett 2014</b>	<b>Resultat 2013</b>
<b>INNETEKTER:</b>					
3110	Salgsinntekter, avgifffrie		-9 050,00		
3120	Sponsor, samarb.avtaler, innt.	1		-100 000	-154 400,00
3201	Salg kioskvarer		-28 149,00	-20 000	-103 935,00
3211	Drakter etc. salgsinnt.		-4 082,99	-10 000	-9 500,00
3212	Kart, salgsinnt.		-69 957,00	-95 000	-94 442,00
3214	Merke-, plakettsalg		-2 210,00	-2 000	-100,00
3215	Lill-o-dilten, salg konvolutter		-250 535,00	-230 000	-238 976,00
3401	Tilskudd kommunale			-15 000	-15 000,00
3402	Tilskudd Oslo Idrettskrets	2	-43 750,00	-50 000	-51 250,00
3403	Tilskudd lokalt/bydel	3	-100 000,00	-100 000	-250 000,00
3441	Andre tilskudd	4	-218 756,87	-220 000	-257 081,00
3442	Tippemidler kart		-55 000,00	-55 000	-57 362,00
3620	Andre leieinntekter		0,00		-450,00
3921	Medlemskontingent		-170 657,76	-130 000	-132 293,48
3922	Treningsavgift		-70 050,00	-80 000	-67 500,00
3961	Lotterier, lotto, innt.	5	-46 715,20	-65 000	-68 061,85
3965	Dugnadsarbeider		-95 700,00	-70 000	
3971	Egenandeler samlinger/turer		-259 768,04	-320 000	-248 979,00
3972	Egenandeler startkont.		-44 042,00	-70 000	-69 841,00
3973	Startkontingent, innt.		-158 992,00	-130 000	-375 175,50
3974	O-sus egenandel				-22 644,00
3975	Reisefordeling		-1 638,00		0,00
3999	Diverse inntekter		-45 276,00	-130 000	-133 355,90
	<b>Sum inntekter</b>		<b>-1 674 329,86</b>	<b>-1 892 000</b>	<b>-2 350 346,73</b>

Kontonr	Navn	Noter	Resultat 2014	Budsjett 2014	Resultat 2013
<b>UTGIFTER:</b>					
4110	Innkjøp varer, avgiftsfritt		14 810,00		
4201	Innkjøp forbruk arrangement		33 302,35	20 000	106 946,42
4203	Salg kartprint, utgift		16 173,00	46 000	46 189,00
4204	Kartkjøp eksternt		4 943,25	10 000	8 757,80
4301	Innkjøp for kiosksalg		0,00	20 000	38 953,71
4302	Drakter, utgifter			10 000	
4304	Innkjøp merker, plaketter		13 531,00	2 000	0,00
5520	Godtgj. ikke oppgavepliktig		47 665,00	48 000	7 963,00
5960	Gaver til ansatte		1 188,00		
6300	Leie lokaler		4 500,00		500,00
6301	Leieutg., hytta		9 434,96	7 000	6 942,00
6302	Leieutg., lokaler			10 000	10 000,00
6341	Strømutg., hytta		4 956,39	14 000	13 621,80
6360	Renhold				1 200,00
6491	Leie utstyr		150,00	4 000	112 048,00
6531	Innkjøp utstyr, materiell		37 815,00	15 000	58 198,00
6601	Vedlikehold hytta		0,00	5 000	0,00
6710	Kartarbeid, utg.		125 051,65	110 000	47 375,00
6812	Trykking kart		40 988,00	80 000	125 407,50
6813	Trykking Lillodilt		43 000,00	40 000	50 332,00
6820	Trykksaker		31 692,73		
6840	Aviser, tidsskrifter				465,00
6841	Håndbøker, publikasjoner		6 880,00		
6860	Møter, kurs, oppdateringer mv.		3 380,00	5 000	1 375,00
6891	Annen kontorkostnad		135,00		446,70
6902	Telefonutgifter		2 454,50		
6940	Portoutgifter, SMS		6 407,50	8 000	8 261,50
6950	Bank-, postgebyrer		2 688,50	3 000	2 798,50
7040	Forsikringer		10 200,00	10 000	10 027,00
7105	Øreavrundning		0,04		
7110	Kjøregodtgj., ikke oppg.pl.		25 556,92	30 000	11 292,00
7140	Reiseutgifter		280 041,86	350 000	305 359,06
7210	Sponsor, samarb.avtaler, kostn.		-6 420,00	25 000	46 725,00
7220	Sponsing treningsklær			10 000	2 399,00
7320	Reklamekostnader		11 000,00		10 500,00
7321	Utgift annonser		0,00	12 000	29 613,00
7411	Kontingent hos andre			4 000	3 924,00
7420	Innkjøp premier		35 010,00	50 000	119 593,73
7422	Tildeling stipender		105 836,44	115 000	107 227,63
7423	Utmerkelse, gaver		-2 500,00		
7451	Avgift til NOF		83 269,00	45 000	147 672,00
7453	Avgift til AOOK		13 800,00	13 000	13 000,00
7600	Lisensavgifter og royalties		7 896,28		
7720	Overnatting samlinger		401 028,08	350 000	281 429,29
7761	Leder-, trenerutd.		625,00	5 000	3 750,00
7762	Trening, instr. (foredragsholdere)		94 437,99	140 000	129 145,10
7770	Startkontingenter		254 724,13	275 000	275 037,02
7777	O-sus utgifter				20 266,00
7830	Tap (nedskrivinger)				
7831	Tap på fordringer				20 870,00
	<b>Sum utgifter</b>		<b>1 765 652,57</b>	<b>1 891 000</b>	<b>2 185 610,76</b>
8040	Renter		-4 668,77		-4 689,34
8140	Rentekostnad				
	<b>Totalt resultat (pluss=underskudd)</b>		<b>86 653,94</b>	<b>-1 000</b>	<b>-169 425,31</b>

<b>Balanse 2014</b>				
Kontonr.	Kontonavn	Noter	31. des. 2014	31. des. 2013
<b>EIENDELER</b>				
	Omløpsmidler			
1460	Draktbeholdning			
1480	Forskuddbetaling til leverandører		2 845,00	2 845,00
1510	Kundfordringer	6	192 179,00	578 033,00
1705	For mye/lite betalt	7	-2 546,85	-2 611,23
1920	Bank høyrente 1600.13.56120		212 516,87	208 396,33
1921	Bankinnskudd 1607.55.70930		727 051,82	360 830,06
1922	Bankinnskudd 1607.41.97985		48,38	48,38
1940	Bankinnskudd 7874.06.46655		135 495,80	76 559,60
	Sum Omløpsmidler		<u>1 267 590,02</u>	<u>1 224 101,14</u>
<b>SUM EIENDELER</b>			<b><u>1 267 590,02</u></b>	<b><u>1 224 101,14</u></b>
<b>GJELD OG EGENKAPITAL</b>				
	Egenkapital			
2000	Kapitalkonto		-1 216 045,29	-1 046 619,98
2050	Annen egenkapital (- er overskudd)		86 653,94	-169 425,31
	Sum Egenkapital		<u>-1 129 391,35</u>	<u>-1 216 045,29</u>
	Kortsiktig Gjeld			
2410	Leverandørgjeld		-138 198,67	-8 055,85
2900	Forskudd fra kunder		0,00	0,00
	Sum Kortsiktig Gjeld		<u>-138 198,67</u>	<u>-8 055,85</u>
<b>SUM GJELD OG EGENKAPITAL</b>			<b><u>-1 267 590,02</u></b>	<b><u>-1 224 101,14</u></b>
	Fredrik Steiwer		Hege Farnes Hildrum	
	Leder		Nestleder	
	Tore Koollerud		Unni Skoglund	
	Kasserer		Styremedlem økonomi	
	Vidar Banjaminsen			
	Styremedlem idrett			

## Noter til Regnskapet og Balansen 2014

Note	Konto	Resultat	Kommentar
1	3120	-25 000,00	OBOS 5' Sigvartsen 5' Oslo sykkel 10' Grorud nærsent 5' Merkurtrykk 25' Totalt 50'
2	3402	-43 750,00	LAM-midler
3	3403	-100 000,00	Groruddalsturene
4	3441	-218 756,87	Momskomp. og Sparebankstiftelsen
5	3961	-46 715,20	Bingo og Grasrotmidler
6	1510		
7	1705	-2 546,87	Dobbel betaling fra Varegg og en medlemsavgift



Revisjonsberetning kommer



## **SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG**

Styret har mottatt et forslag innen fristen 18. februar 2015:

Lillomarka O-lag bør undersøke muligheten for å arrangere Night Hawk i 2016.



## 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 2015**

Forslag til budsjett for 2015 vises på de tre påfølgende sidene.

<b>Budsjett 2015</b>				
<b>Kontonr</b>	<b>Navn</b>	<b>Budsjett 2015</b>	<b>Resultat 2014</b>	<b>Budsjett 2014</b>
<b>INNETEKTER:</b>				
3110	Salgsinntekter, avgiftfrie		-9 050,00	
3120	Sponsor, samarb.avtaler, innt.	-25 000,00		-100 000
3201	Salg kioskvarer	-40 000,00	-28 149,00	-20 000
3211	Drakter etc. salgsinnt.	-40 000,00	-4 082,99	-10 000
3212	Kart, salgsinnt.	-70 000,00	-69 957,00	-95 000
3214	Merke-, plakettsalg	-2 000,00	-2 210,00	-2 000
3215	Lill-o-dilten, salg konvolutter	-250 000,00	-250 535,00	-230 000
3401	Tilskudd kommunale			-15 000
3402	Tilskudd Oslo Idrettskrets	-40 000,00	-43 750,00	-50 000
3403	Tilskudd lokalt/bydel	-100 000,00	-100 000,00	-100 000
3441	Andre tilskudd	-200 000,00	-218 756,87	-220 000
3442	Tippemidler kart	-24 000,00	-55 000,00	-55 000
3620	Andre leieinntekter		0,00	
3921	Medlemskontingent	-170 000,00	-170 657,76	-130 000
3922	Treningsavgift	-70 000,00	-70 050,00	-80 000
3961	Lotterier, lotto, innt.	-45 000,00	-46 715,20	-65 000
3965	Dugnadsarbeider	0,00	-95 700,00	-70 000
3971	Egenandeler samlinger/turer	-300 000,00	-259 768,04	-320 000
3972	Egenandeler startkont.	-40 000,00	-44 042,00	-70 000
3973	Startkontingent, innt.	-200 000,00	-158 992,00	-130 000
3974	O-sus egenandel			
3975	Reisefordeling		-1 638,00	
3999	Diverse inntekter	-155 000,00	-45 276,00	-130 000
	<b>Sum inntekter</b>	<b>-1 771 000,00</b>	<b>-1 674 329,86</b>	<b>-1 892 000</b>

Kontonr	Navn	Budsjett 2015	Resultat 2014	Budsjett 2014
<b>UTGIFTER:</b>				
4110	Innkjøp varer, avgiftsfritt		14 810,00	
4201	Innkjøp forbruk arrangement	20 000,00	33 302,35	20 000
4203	Salg kartprint, utgift	15 000,00	16 173,00	46 000
4204	Kartkjøp eksternt	5 000,00	4 943,25	10 000
4301	Innkjøp for kiosksalg	20 000,00	0,00	20 000
4302	Drakter, utgifter	80 000,00		10 000
4304	Innkjøp merker, plaketter	2 000,00	13 531,00	2 000
5520	Godtgj. ikke oppgavepliktig	40 000,00	47 665,00	48 000
5960	Gaver til ansatte	2 000,00	1 188,00	
6300	Leie lokaler	5 000,00	4 500,00	
6301	Leieutg., hytta	10 000,00	9 434,96	7 000
6302	Leieutg., lokaler	10 000,00		10 000
6341	Strømutg., hytta	14 000,00	4 956,39	14 000
6360	Renhold			
6491	Leie utstyr	2 000,00	150,00	4 000
6531	Innkjøp utstyr, materiell	15 000,00	37 815,00	15 000
6601	Vedlikehold hytta	5 000,00	0,00	5 000
6710	Kartarbeid, utg.	80 000,00	125 051,65	110 000
6812	Trykking kart	45 000,00	40 988,00	80 000
6813	Trykking Lillodilt	33 000,00	43 000,00	40 000
6820	Trykksaker		31 692,73	
6840	Aviser, tidsskrifter			
6841	Håndbøker, publikasjoner	7 000,00	6 880,00	
6860	Møter, kurs, oppdateringer mv.	4 000,00	3 380,00	5 000
6891	Annen kontorkostnad		135,00	
6902	Telefonutgifter		2 454,50	
6940	Portoutgifter, SMS	9 000,00	6 407,50	8 000
6950	Bank-, postgebyrer	3 000,00	2 688,50	3 000
7040	Forsikringer	11 000,00	10 200,00	10 000
7105	Øreavrounding		0,04	
7110	Kjøregodtgj., ikke oppg.pl.	30 000,00	25 556,92	30 000
7140	Reiseutgifter	280 000,00	280 041,86	350 000
7210	Sponsor, samarb.avtaler, kostn.		-6 420,00	25 000
7220	Sponsing treningsklær			10 000
7320	Reklamekostnader	14 000,00	11 000,00	
7321	Utgift annonser	12 000,00	0,00	12 000
7411	Kontingent hos andre	1 000,00		4 000
7420	Innkjøp premier	50 000,00	35 010,00	50 000
7422	Tildeling stipender	110 000,00	105 836,44	115 000
7423	Utmerkelser, gaver		-2 500,00	
7451	Avgift til NOF	100 000,00	83 269,00	45 000
7453	Avgift til AOOK	14 000,00	13 800,00	13 000
7600	Lisensavgifter og royalties	12 000,00	7 896,28	
7720	Overnatting samlinger	350 000,00	401 028,08	350 000
7761	Leder-, trenerutd.	3 000,00	625,00	5 000
7762	Trening, instr. (foredragsholdere)	100 000,00	94 437,99	140 000
7770	Startkontingenter	260 000,00	254 724,13	275 000
7777	O-sus utgifter			
7830	Tap (nedskrivninger)			
7831	Tap på fordringer			
	<b>Sum utgifter</b>	<b>1 773 000,00</b>	<b>1 765 652,57</b>	<b>1 891 000</b>
8040	Renter	-4 000,00	-4 668,77	
8140	Rentekostnad			
	<b>Totalt resultat (pluss=underskudd)</b>	<b>-2 000,00</b>	<b>86 653,94</b>	<b>-1 000</b>



## SAK 11 – VALG

Valgkomiteens innstilling for verv i følge LOLs vedtekter vedlegges på neste siden.

For valgkomiteen  
Johan Matsson

## VALGKOMITÉENS INNSTILLING TIL GENERALFORSAMLING 2014

### Verv i følge LOLs vedtekter:

<b>Styret</b>		
Leder	Fredrik Steiwer	Gjenvalg
Nestleder	Hege Hildrum	Gjenvalg
Styremedlem – kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem – idrett	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem – økonomi	Unni Skoglund	Gjenvalg
1. varamedlem	Merete Rørvik	Ny
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
<b>Valgkomiteen</b>		
Leder	Elin Krogstad	Ny
Medlem	Astrid Wergeland Biem	Ny
<b>Revisorer</b>		
Revisor	Tore Sannes	Gjenvalg
Revisor	Ingjerd Vestengen	Gjenvalg
1. varamedlem		
<b>Representanter på AOOKs ting:</b>	Fredrik Steiwer	Gjenvalg
	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg

For valgkomiteen  
Johan Mattsson