

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

ÅRSBERETNING 2023

**ÅRSMØTET 2024
TORSDAG 14. MARS 2024**

LILLOMARKA ARENA, BERGENSVEIEN 80





Innholdsfortegnelse

SAK 1 – ÅPNING.....	3
SAK 2 – DAGSORDEN	3
SAK 3 – KONSTITUERING.....	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2023	4
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2023	12
STYRETS SAMMENSETNING.....	12
STYRETS ARBEID.....	12
REPRESENTASJON	12
ORIENTERINGSLAGETS ORGANISERING	12
AKTIVITET	14
MEDLEMSSTATISTIKK FOR 2023.....	15
REKRUTTERINGSARBEID	16
ARRANGEMENTER	16
ØKONOMI	17
IDRETTLIG AKTIVITET OG RESULTATER	18
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER	20
BERETNING FRA IDRETTSUTVALGET (IU) 2023.....	20
BERETNING FRA REKRUTTKOMITÉEN OG TNT 2023.....	24
BERETNING FRA KARTKOMITÉEN 2023	27
BERETNING FRA LILL-O-DILTKOMITÉEN 2023	28
BERETNING FRA STOLPEJAKTEN I GRORUDDALEN 2023.....	30
BERETNING FRA INFOKOMITÉEN 2023	32
BERETNING FRA MATERIALFORVALTEREN 2023	33
BERETNING FRA BRUKERRÅDET FOR LILLOMARKA ARENA 2023.....	34
BERETNING FRA MILJØKOMITÉEN 2023	35
BERETNING FRA VETERANKOMITÉEN 2023	35
BERETNING FRA KLUBBTØY 2023.....	36
SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ	38
SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG	44
SAK 8-1 LOVENDRINGSFORSLAG KNYTTET TIL KONTROLLKOMITÉ	44
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	46
SAK 10 – BUDSJETT 2024.....	47
SAK 11 – VALG	48



VEDLEGG 1: NIFS LOV §2-2 ANGÅENDE LOVENDRING.....	50
VEDLEGG 2: NIFS § 2-12. KONTROLLUTVALG	51
VEDLEGG 3: NIFS LOV §2-11 OM REGNSKAPS- OG REVISJONSPLIKT	52
VEDLEGG 4: MAL FOR STYRETS ÅRSBERETNING	53

SAK 1 – ÅPNING

Godkjenning av innkalling og telle stemmeberettigede

SAK 2 – DAGSORDEN

Sak 1 – Åpning

Sak 2 – Dagsorden

Sak 3 – Konstituering

Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2023

Sak 5 – Styrets årsberetning for 2023

Sak 6 – Andre årsberetninger

Sak 7 – Regnskap 2023 og beretning fra Kontrollkomité

Sak 8 – Innkomne forslag

8.1. Lovendringsforslag angående kontrollkomité

Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent

Sak 10 – Budsjett 2024

Sak 11 – Valg

SAK 3 – KONSTITUERING

Valg av dirigent, referent og representanter til å underskrive protokollen.



SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2023

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

PROTOKOLL ÅRSMØTET 2023

ONSDAG 22. MARS 2023
STEINHOGERMUSEET, GRORUDVEIEN 3





Innholdsfortegnelse

SAK 1 – ÅPNING.....	3
SAK 2 – DAGSORDEN	3
SAK 3 – KONSTITUERING.....	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2022.....	4
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2022	4
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....	4
SAK 7 – REGNSKAP OG REVISJONSBERETNING	5
SAK 8– INNKOMNE FORSLAG	5
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	6
SAK 10 – BUDSJETT 2023.....	6
SAK 11 – VALG.....	7



SAK 1 – ÅPNING

Styreleder, Trine Oldernes ønsket velkommen.
Årsmøtet godkjente innkallinga til årsmøtet.

17 stemmeberettigede stilte på årsmøtet. Det er tilstrekkelig oppmøte til at årsmøtet er vedtaksført.

SAK 2 – DAGSORDEN

Årsmøtet godkjente dagsorden.

- | |
|---|
| Sak 1 – Åpning |
| Sak 2 – Dagsorden |
| Sak 3 – Konstituering |
| Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2022 |
| Sak 5 – Styrets beretning for 2022 |
| Sak 6 – Andre årsberetninger |
| Sak 7 – Regnskap 2022 |
| Sak 8 – Innkomne forslag |
| Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent |
| Sak 10 – Budsjet 2023 |
| Sak 11 – Valg |

SAK 3 – KONSTITUERING

Styret foreslo Ingvild Brekke til dirigent og Trine Oldernes til referent.
Årsmøtet godkjente forslagene.

Representantene Line Bar-Nathan og Assaf Bar-Nathan ble valgt til å underskrive protokollen.



SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2022

Protokollen fra årsmøtet 2022 ble godkjent med en retting. Vedtatt budsjett for 2022 var med et driftsresultat på kr 140.000, etter å ha justert framlagt budsjett med en ekstra kostnad på kr 10.000 for avtalt bidrag per klubb til drift av Lillomarka Arena. I referatet sto kr 81.684, som var resultat for 2021 og ikke budsjettall.

SAK 5 – STYRETS BERETNING 2022

Trine gjennomgikk styrets årsberetning. Årsmøtet godkjente beretningen.

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra Idrettsutvalget (IU) 2022: Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

Beretning fra Rekruttkomiteen og TNT 2022: Gjennomgått av Aase Mestad

Beretning fra Kartkomiteen 2022: Gjennomgått av Hallvard Fjær

Det ble kommentert at man har glemt å nevne Kulturminnekartet over Lillomarka, lansert høsten 2023. Det er blitt solgt nesten 500 stk. Nytt opptrykk vurderes.

Beretning fra Lill-O-diltkomiteen 2022: Gjennomgått av Johan Mattsson

Beretning fra Stolpejakten 2022: Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

Her ble to feil kommentert:

- Side 24 effektmål: bullet 4 og 5 skal samles til ett punkt
- Siste setning i siste avsnitt tilhører et fjernet bilde og skal fjernes

Beretning fra Infokomiteen 2022: Gjennomgått av Mathias Benjaminsen

To saker uteglemt fra beretningen, som er verdt å ha med:

- Saker fra den gamle nettsida fra perioden 2006-2013 er hentet fram og lagt tilgjengelig på nåværende hjemmeside. Gjelder blant annet nyhetssaker med bilder og resultatarkiv
- I 2022 ble hjemmesiden «Aktiv i Lillomarka» avviklet

Beretning fra Materialforvalteren 2022: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Beretning fra Brukerrådet (Arenakomiteen) Lillomarka Arena 2022: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Det ble kommentert at i tittelen til denne beretningen står det Brukerkomiteen, og ikke det riktige nye navnet, Brukerrådet.

Beretning fra Miljøkomiteen 2022: Gjennomgått av Elin Brekke



Beretning fra Miljøkomiteen 2022: Gjennomgått av Elin Brekke

Beretning fra Veterankomiteen 2022: Gjennomgått av Trine Oldernes

Beretning fra klubbtoy 2022: Gjennomgått av Line Bar-Nathan

Det ble kommentert at det i 2022 også ble avholdt salg av klubbtoy til godt rabatterte priser, og at det i lagret er opprettet en «gjenbruksstasjon» for brukt, gratis tøy.

Årsmøtet godkjente beretningene, med de kommentarer som er beskrevet under aktuell beretning i referatet. Årsberetningsdokumentet for årsmøtet 2023 er blitt oppdatert med kommentarene.

SAK 7 – REGNSKAP OG REVISJONSBERETNING

Tore Kollerud leste opp revisjonsberetningen, og kommenterte at den bør ligge foran regnskapet i beretningen.

Regnskapet for 2022 viser et årsresultatet på kr 81 470,06 i underskudd, som i hovedsak skyldes at tippemidler for kartet «Skyset» er forsinket til utbetaling.

Tore Kollerud leste også opp notene til regnskapet, og følgende ble kommentert muntlig som tillegg:

Det kom inn en stor innbetaling i januar 2023 fra Nordli for Lillodilten 2022, på kr. 79. 625,- Med det ble inntektene for Lillodilten 2022 på kr 421.703,79

Tilskuddet på kr 80.000 under post 3905 merket bymiljøetaten (BYM) er fra tilskuddsordningen til Miljødirektoratet, som utbetales via BYM.

Årsmøtet godkjente regnskapet for 2022.

SAK 8– INNKOMNE FORSLAG

Styret la fram forslag om innføring av livslangt medlemsskap etter 35 eller 40 års medlemsskap.

Årsmøtet vedtok å innføre livslangt medlemsskap etter 40 års medlemsskap. Det vil sammenfalle med lagets 40-års jubileum.



SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Årsmøtet godkjente uendrede medlemskontingentsatser. For 2023 er satsene:

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 2023

Styret, la fram et forslag til budsjett med balanse mellom inntekter og utgifter, dvs et driftsresultat på kr 0.

Årsmøtet vedtok det framlagte budsjettet.

Styret fikk i oppgave å klargjøre postene knyttet til Andrines sponsorater.



SAK 11 – VALG

Valgkomiteens innstilling til leder, nestleder, styremedlemmer, revisorer og valgkomité ble valgt ved akklamasjon.

Styret fikk i oppgave å prøve å skaffe et medlem til valgkomiteen.

Styret		
Leder	Trine Oldernes	For 1 år
Nestleder	Vidar Benjaminsen	For 1 år
Styremedlem - kasserer	Tore Kollerud	For 1 år
Styremedlem	Aase Mestad	For 1 år
Styremedlem	Ingvild Brekke	For 1 år
Ungdomsrepresentant	Guro Brænden	For 1 år
1. varamedlem	Merete Rørvik	For 1 år
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	For 1 år
Valgkomiteen		
Leder	Assaf Bar-Nathan	For 1 år
Medlem		
Varamedlem		
Revisorer		
Revisor	Arne Dybdahl	For 1 år
	Stein Arne Blomseth	For 1 år

Innstillingen til idrettslagets ulike arbeidsutvalg ble også godkjent ved akklamasjon

For øvrig kommenterte årsmøtet at følgende må inn i oversikten over ansvar og komiteer:

- Materialforvalter
- Representant i brukerrådet for Lillomarka Arena.

Styret og Arenakomiteen oppfordres til å vurder nytt navn på dagens Arenakomiteen siden oppgavene primært er knyttet til Lillomarka O-lags lager, og ikke til hele Arenaen. Det vil heller ikke være automatikk i at leder av lagets Arenakomite er den som skal sitte i Arenaens brukerråd.

Angående Miljøkomiteen:

Elin tar initiativ til et oppstartsmøte for erfaringsoverføring, og komiteen konstituerer seg og bestemmer hvem som blir kontaktperson/leder.



Årsmøtet ble avsluttet kl. 21.07

Oslo, 22. mars 2023

Trine Oldernes, referent

Assaf Bar-Nathan	Line Bar-Nathan
------------------	-----------------



SAK 5 – STYRETS BERETNING 2023

Styrets sammensetning

Styret i 2023 har bestått av:

Trine Oldernes	Leder
Vidar Benjaminsen	Nestleder
Tore Kollerud	Kasserer
Aase Mestad	Styremedlem økonomi
Ingvild Brekke	Styremedlem
Guro Brænden	Ungdomsrepresentant
Merete Rørvik	1. vara
Nils Ragnar Liholt	2. vara

Styrets arbeid

I 2023 har det vært avholdt tre styremøter og ett møte for årsmøteforberedelser. I det daglige har styret jevnlig kontakt via e-postutvekslinger, både internt i styret og med trenere, komitéledere, løpsledere og initiativtakere.

I 2023 ble NOFs kompetansehelg konvertert til digitale seminarer. Det gjorde det enklere for det enkelte medlem å melde seg på de seminarer man fant interessante, men man går glipp av den uformelle minglingen, som skjer mellom foredragene. 3 fra styret og 11 medlemmer deltok på ett eller flere seminarer.

Representasjon

Klubben har vært representert på lagledermøtet og kretstinget i Akershus og Oslo Orienteringskrets (AOOK) og møter i idrettens samarbeidsutvalg i Grorud bydel.

Lagledermøtet i AOOK: Trine Oldernes, Vidar Benjaminsen

Kretstinget i AOOK: Trine Oldernes, Vidar Benjaminsen, Ingvild Brekke

LAM-møtet (Lokale AktivitetsMidler), Grorud bydel: Vidar Benjaminsen

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

Teknisk delegert (TD):

11. juni 2023 Fossumløpet: Stein Blomseth

24. sept TrimtexCup-Finale: Arne Dybdahl

Stein Blomseth sitter som ass. generalsekretær i NOF (ikke representasjon).

Orienteringslagets organisering

I henhold til nye krav til idrettslag, skal styrets årsberetning gjøre rede for lagets organisering.



Medlemmer i valgkomité:

- Leder: Assaf Bar-Nathan
- Medlem: Karoline Sønsterudbråten

Medlemmer i kontrollkomité:

- Leder: Arne Dybdahl
- Medlem: Line Bar-Nathan

Ansvarlig for politiattestordningen: Aase Mestad

Ansvarlig for barneidretten: Trine Oldernes

Ansvarlig for spesiell tilrettelegging: Steinar Eastwood

Ut over det er laget organisert i komitéer som velges på årsmøtet. Valgkomitéen legger fram innstilling. Komitéene arbeider selvstendig gjennom året og rapporterer, som beskrevet under hver komité.

Idrettsutvalget (IU)

Leder + 5 medlemmer. Administrerer trenere for ungdommer og junior og er ansvarlig for Tour of LOL

Rapporterer til styret

Rekruttkomitéen (<12 år)

Leder + 5-7 trenere (hvorav 3 ungdomstrenere)

Rapporterer til IU og styret

Kartkomitéen

Leder + 3-4 medlemmer

Rapporterer til styret

Infokomitéen

Leder + 0-2 medlemmer

Rapporterer til styret.

Miljøkomitéen

Leder + 2-3 medlemmer

Rapporterer til styret.

Lill-O-Diltkomitéen (Tur-Orientering)

Leder + 6-8 medlemmer

Rapporterer til styret.

Stolpejakten

Leder + 1 medlem

Rapporterer til styret.

Materialforvalter

1 ansvarlig



Rapporterer til styret.

Brukerråd for Lillomarka Arena

1 representant. Rapporterer til styret.

Uttakingskomitéen

Leder + 2 medlemmer

Rapporterer til IU.

Veterankomitéen

Leder + 2 medlemmer

Rapporterer til styret.

Draktsalg/-beholding

1 ansvarlig

Rapporterer til styret.

Aktivitet

Lillomarka o-lag ønsker å være en klubb for o-løpere i alle aldre og ha et tilbud for alle. Vi har en god blanding av felles klubbaktiviteter og målrettede aktiviteter og treninger for alle aldersgrupper. I høst startet vi opp et prøveopplegg med å tilby en felles klubbaktivitet gjennom vinteren, ca. en gang i måneden, for å holde på klubbfølelsen gjennom hele året. Det synes å ha blitt godt mottatt. I tillegg har Aase startet opp et tilbud for våre yngste grupper, med aktivitet i gymsal hver onsdag i vintersesongen. Det har også vært populært.

Lillomarka orienteringslag består av idrettsgrenene:

- Orientering
- Ski-orientering
- Pre-O

Aktiviteten i alle gruppene håndteres av hovedstyret i orienteringslaget. Det vil si at undergruppene ikke har egne styrer, og økonomien splittes ikke på de ulike gruppene.

Som vist under organisering, strukturerer idrettslaget aktiviteten etter arbeidsoppgaver som må ivaretas, og disse ivaretar alle idrettsgrenene.

Det utføres god jobb i alle komitéer, og det er hovedårsaken til at vi får til det høye aktivitetsnivået vårt.

Kartkomitéen jobber gjennom hele året, og sørger for at vi har oppdaterte kart til våre løp. De legger planer for hvilke områder vi skal benytte framover, og sørger for at vi over tid får brukt alle våre kartområder

Som vanlig har Lillodiltkomitéen lagt ned betydelig arbeid i å lage nye spennende turer for alle som vil drive turorientering, medlemmer og ikke medlemmer. En viktig jobb, som bidrar med mye penger i kassen. Etter denne sesongen gir Johan og Frøy seg som administratorer.

Tusen takk for innsatsen! De gir ballen videre til fire unge damer med lang fartstid i klubben; Tone Sundtjønn, Ingvild Brekke, Sara Angell Bakke og Siri Kollerud. Det blir spennende å se hva de kan bidra med av nye ideer.

Stolpejakten er kommet for å bli, såfremt vi fortsatt greier å skaffe penger, slik at vi ikke taper penger på dette gratistilbudet. Aktiviteten er fin til å synliggjøre oss som klubb, for andre enn o-løpere.

Tilsammen bidrar alle gruppene til at klubben er velorganisert og synlig utad. Uten denne organiseringen hadde mye mer arbeid falt på styret.

For detaljer, henvises til egne beretninger fra alle våre komitéer.

Tusen takk til alle sammen som bidrar i komitéer og i dugnader i forbindelse med løp!

Medlemsstatistikk for 2023

Lillomarka O-lag hadde per 31.12.2023 **213** medlemmer. Fordeling i alder og kjønn slik det skal rapporteres til NIF er vist i tabell 1. Vår egen fordeling med historiske data, inklusiv type medlemskap er satt opp i tabell 2.

Før nyttår ryddet vi i vårt medlemsarkiv og fjernet blant annet de barn vi visste ikke hadde deltatt gjennom sesongen.

Tabell 1: Medlemmer 2023 fordelt på alder og kjønn i hht. innrapportering til NIF:

Kjønn/	1: 0-5 år	2: 6-12 år	3: 13-19	4: 20-25	5: 26+	Totalsum
Kvinner	0	15	5	6	63	89
Menn	0	11	20	7	86	124
Totalsum	0	26	25	13	149	213

Tabell 2: Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap per 31.12.2023:



	2023	2022	2021	2020
Totalt	213	230	224	243
Menn	124	137	132	138
Kvinner	89	93	92	105
A k t i v t medlemsskap	117	163	150	155
P a s s i v t medlemsskap	97	67	74	88
0-16 år	39	50	80	68
17+ år	174	180	144	175

Lillomarka o-lag tilbyr passivt medlemsskap til medlemmer som kun deltar på klubbinterne treninger, løp og aktiviteter. Vi har mange medlemmer som benytter seg av dette tilbudet, blant annet mange av de yngste. Fordelingen har siste år fått en merkbar forskyving mot flere med passivt medlemskap fra aktivt medlemsskap. Enn så lenge den totale medlemsmassen ikke går ned, er det ikke stor grunn til bekymring. V får håpe det ikke skyldes økonomiske hensyn, men heller at man synes de interne aktivitetene er et godt nok tilbud.

Rekrutteringsarbeid

Vi har i 2023 ikke greid å snu den synkende trenden for medlemmer under 17 år. Vi har heller ikke greid å tiltrekke oss særlig mange med minoritetsbakgrunn. Dette til tross for flere forsøk på rekruttering.

Tiltak rekruttering

- Sommerskole
- Stand på Aktivtetsmesse i Grorud flerbrukshall i regi av Grorud bydel
- Annonserte Tour of Lillomarka og rekrutttrening under «Friluftslivets uke». Dessverre med dårlig respons

Sommerskolen var populært blant våre egne rekrutter, selv om den ikke bidro til nyrekrutteringen, så denne viderefører vi i 2024.

Sammen med bydel Grorud forsøker vi oss i 2024 på å få inn nye grupper i Stolpejakt og turorientering, ved å legge en grønn tur i nærområdet på Ammerud, og å dele ut brosjyrer med kart over turen til alle beboerne i området.

Vi håper jo også at innetrentingen gjennom vinteren for de yngste skal bidra til at flere fortsetter når sesongen starter.

Arrangementer

I 2023 har klubben arrangert:



- WC, O-Masters og ski-o-treff på Beitostølen 10.-12. februar 2023 (sammen med Nordmarka skiorienteringslag)
- OCC – Oslo City Cup-løp nr. 1, 11. april 2023
- 15-stafetten og råtasskonkurranse, 13. mai 2023
- Gromløpet med Trimtex cup (13-16 år) 14. mai 2023
- Tour of Lillomarka (vår og høst): 13 løp (8 vår, 5 høst)
- Andy Cap 14. juni 2023
- Lillomarka Nord-Sør 15. oktober 2023
- Pre-O løpskarusell, løp nr. 6, innlagt uoff.klubbmesterskap, 13. sept. 2023

Til OCC fikk vi inn en ny, ung og dyktig løpsleder. Ingvild Brekke ledet oss vel gjennom sesongens første OCC i hufsete kaldt vær på Furuset.

Siden Oppsal skulle arrangere O-festivalen, tok vi over 15-stafetten og råtassløp fra dem dette året. Sammen med Gromløpet ble dette en fantastisk helg med utrolig god innsats fra en stor dugnadsgjeng, flott ledet av løpsleder Mathias Benjaminsen.

I 2023 var det også vår tur å arrangere løp i kretsens pre-o-karusell. Den ballen tok Ståle og Egil Sønsterudbråten, og de ga oss noen artige løyper og utfordringer ved Badedammen på Grorud. Vi la samtidig inn et uoffisielt klubbmesterskap i pre-o, hvor Vidar B. Gikk av med seieren i lengste løype og Lars Audun V i kort løype. 12 LOLere deltok av totalt 27 deltakere. Flere ytret at dette ønsket de mer av.

Økonomi

For 2023 var det budsjettet med et overskudd på kr 0. Resultatregnskapet viser et overskudd på kr 175 618,78. Overskuddet skyldes primært at våre arrangementer har gitt høyere overskudd enn forventet

Økonomien er god og vi har en solid egenkapital som gir laget handlingsrom økonomisk. Ved utgangen av 2023 hadde vi en egenkapital på kr 1 503 102,24.

Økonomi i årets hovedarrangement:

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| • Lillodilten | 413 845 (inntekter) |
| • Ski-O World Cup og Masters: | 277 000 (overskudd) |
| • 15-stafetten og Gromløpet: | 92 800 (overskudd) |

Årsregnskap og kontrollutvalgets beretning ligger i egne rapporter.

Økonomistyring

Styret behandler driftsresultatet på hvert styremøte. Alle utbetalinger godkjennes av leder før utbetaling. Eventuelle krav fra leder godkjennes av nestleder, før utbetaling. 2 representanter fra styret håndterer inn- og utbetalinger; kasserer og styremedlem økonomi. Det er tegnet underslagsforsikring.

Konklusjon

Takket være godt arbeid med å søke midler via ulike støtteordninger fra stiftelser, kommune/bydel eller organisasjoner, samt inntekter fra Lill-o-dilten og løp, er vi i stand til å holde høy aktivitet til en lav kostnad for medlemmene våre. Vi har fortsatt med å betale hele startkontingenten for alle løp, unntatt sommerløp. Siden arrangementet WC og WM i skiorientering i februar 2023 ga et stort ekstraordinært overskudd, har vi denne sesongen valgt å ikke kreve inn treningsavgifter. Som de siste år, fremmer styret at satsene for medlemskontingenter videreføres på dagens moderate nivå.

Styret vil til slutt rette en stor takk til alle som bidrar med tilskudd til driften!

Idrettslig aktivitet og resultater

Lillomarka er stolt over å ha stor aktivitet på alle nivå. Andrine presterer veldig bra på landslaget, vi har både ungdommer og veteraner som leverer gode resultater, og vi har et generelt høyt aktivitetsnivå blant mange av medlemmene. For detaljer om prestasjonene vises til beretningen fra IU.

Noen tall for å illustrere det høye aktivitetsnivået (inkluderer klubbinterne løp på terminlista):

- Antall medlemmer som har løpt løp: 144
- Totalt antall starter i 2023: 1912
- Snitt per løper: 13,3 løp (ski-o, fot-o, pre-o)

Her en oversikt over de 25 med flest starter i 2023. De tre beste herrer og damer er markert i gult:

	Antall løp			
1	Stian Lillegård	67	13Steinar Eastwood	36
2	Martin Granly	46	14Vidar Benjaminsen	32
3	Alfred Holtan Sanderud	45	15Per Haugen	32
4	Boye Wangensteen	44	16Torbjørn Lundeby	31
5	Arne Dybdahl	43	17Guro Brænden	31
6	Elias Skjolden Sørensen	43	18Brage Wergeland Biem	30
7	Hallvard Fjær	42	19Ole Kjell Langmyren	28
8	Svein Nygård	42	20Trine Oldernes	28
9	Didrik Bredesen	41	21Tone Aamli Sundtjønn	26
10	Håkon Bogason	40	22Bjørn Wangensteen	25
11	Øystein Sæther	40	23Mathilde Sønsterudbråten	25
12	Håvard Eik	40	Tobias Eriksen	
			24Andersgaard	25
			25Ståle Sønsterudbråten	24

Vi gleder oss til en ny aktiv sesong!

Oslo, 7. mars 2024



A handwritten signature in blue ink that reads "Trine Oldernes".

Trine Oldernes (sign.)
Leder

A handwritten signature in blue ink that reads "Vidar Benjaminsen".

Vidar Benjaminsen (sign.)
Nestleder

A handwritten signature in blue ink that reads "Tore Kollerud".

Tore Kollerud (sign.)
Kasserer

A handwritten signature in blue ink that reads "Aase Mestad".

Aase Mestad (sign.)
Styremedlem økonomi

A handwritten signature in blue ink that reads "Ingvild Brekke".

Ingvild Brekke
Styremedlem

A handwritten signature in blue ink that reads "Guro Brænden".

Guro Brænden
Ungdomsrepresentant |

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra Idrettsutvalget (IU) 2023

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

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

Generelt

I 2023 var det som vanlig vært stor aktivitet Lillomarka O-lag for alle aldersgrupper. Klubben vår driver godt både for barn, ungdom, junior, senior og veteraner. Utfordringen ligger i første rekke i å rekruttere nye mennesker til våre klubbaktiviteter. Vi har både fasiliteter og ressurser på plass til å ta imot flere.

Klubbens stjerneløper Andrine Benjaminsen presterte fantastisk på VM i Sveits til tross for skade- og sykdomsutfordringer gjennom hele sesongen. Fasiten på VM ble to bronsemedaljer og en femteplass. Alt sendt live på NRK-TV. På den knalltøffe langdistansen i de sveitsiske alper falt avgjørelsen i kampen om bronsemedaljen på de siste postene. Andrine avgjorde til sin fordel med kun seks sekunders margin. På stafetten ble det også bronse med Andrine på ankeretappen.

På ungdomssiden var det først og fremst Boye Wangensteen som utmerket seg spesielt, med topplasseringer i Hovedløpet, seier i Hovedløpet i skiorientering og en rekke andre gode resultater. For dette ble han tildelt VIP-pokalen.

Morsomt var det også at kvartetten, Guro Brænden, Iver Fjeld Bjonviken, Alfred Holtan Sanderud og Boye Wangensteen vant 15-kvartetten som vi selv arrangerte parallelt med 15-stafetten.

Blant våre eldste stifinnere var det Arne Dybdahl i H55 som sto for den største prestasjonen da han vant Veteranmesterskapet sprint. Svein Nygård ble nummer 3 i samme klasse på langdistansen, og Arne ble nummer 2 på mellomdistansen.

Klubbutvikling

Gjennom hele året har det vært tilrettelagte treninger i klubben. Aller mest for junior/senior-gruppa ledet av Mathias Benjaminsen. Men også ungdomsgruppa med Bjørn Wangensteen i spissen har hatt treninger nesten året gjennom. Disse to gruppene ble på senhøsten slått sammen til en treningsgruppe under ledelse av Mathias. Gruppa fikk også inn en ny trener i Raphael Ferrand.

Så å si gjennom hele året har det vært gjennomført Rekruttreninger på onsdager under ledelse av Aase Mestad og med Hanne og Brynjar Fredheim som ansvarlig for de yngste. Med hjelp fra flere ungdomstrenere har rekruttgruppa hatt en flott sesong.



Nytt av året var gjennomføring av Sommerskole i orientering og friluftsliv. Fem dager med morsomme og lærerike aktiviteter for 50 barn. Opplegget var rettet mot både våre egne rekutter og andre interesserte. Det var en god miks av dette som deltok. Steinar Eastwood hadde hovedansvaret for campen.

Veterantreninger i Ammerudtunellen gjennom vinteren ble ledet av Elena Grand.

Tour of Lillomarka ble gjennomført fra april til september med 8 løp på våren og 5 løp på høsten. Elias Skjolden Sørensen hadde hovedansvaret for disse.

I tillegg ble det årlige Andy Cap gjennomført. Årets arrangement gikk fra Breisjøkrysset. Vinner ble Eskil Brænden (H19-20).

I september arrangerte Ståle og Egil Sønsterudbråten et pre-orienteringsløp, som en del av kretsens pre-o-karusell, og det uoffisielle klubbmesterskapet i pre-o ble vunnet av Vidar Benjaminsen. Tolv LOLere stilte til start.

Administrativt

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2022:

Mathias Benjaminsen (trener junior/senior), Raphael Ferrand (junior/senior), Bjørn Wangensteen (TNT), Elena Grand (Vintertrening/Gaupene). På Gaupetreninger har Nov Bar-Nathan, Håkon Bogason, Jonathan Woodhouse og Rudi Olsen bidratt som trenere.

På Sommerskolen deltok følgende som ledere: Aase Mestad, Trine Oldernes, Steinar Eastwood og Vidar Benjaminsen. Følgende deltok som trenere: Elena Grand, Håkon Bogasson, Jonathan Woodhouse, Nov Bar-Nathan, Torbjørn Lundebø, Vebjørn Blindheim, Håvard Eik, Rudi Olsen, Eskil Brænden, Mathilde Sønsterudbråten og Didrik Bredesen..

IU har hatt et møte på vårparten og et på høsten, og ellers hatt e-post kontakt gjennom året der planer og delplaner har blitt lagt.

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

Ved siden av Elias Skjolden Sørensen, som hadde hovedansvaret, har Steinar Eastwood bidratt på Tour of Lillomarka med tidtaking og resultatoppdatering. Løypelegging og hjelp av til postutsetting og -inntagning har Didrik Bredesen, Håkon Bogasson, Jonathan Woodhouse med flere bidratt med.

Det har også vært kretssamarbeid i AOOK både for ungdommer og junior/senior der Lillomarka har deltatt på mange av aktivitetene.

Treninger og løp

Vintertreningen i 2023 var i hovedsak følgende:



- Mandagstreninger ungdom/junior/senior med intervaller ute og styrke inne på Groruddalen skole
- Egen veteran trening på mandager med styrke og intervaller utendørs
- Onsdagstrening: Egen Rekruttrening innendørs på Groruddalen skole
- Onsdager: Sprintintervaller på kart rundt om i Oslo for ungdom/junior/sr.

I sommerhalvåret

- Mandagstreninger med Tour of Lillomarka
- Onsdagstreninger for Rekrutter og TNT fra Lillomarka Arena og andre nærliggende steder.
- Onsdags-intervaller for TNT/junior/senior og veteraner fra Lillomarka Arena
- Torsdagstreninger med villmarks-O i ulike terreng i Oslo

Samlinger

Junior/senior

- Påskesamling i Italia

Ungdom TNT

- Vårsamling med AOOK på Daftø, Sverige
- Sommersamling med AOOK i Stokke i juni
- To fellestreninger med Raumar og Østmarka med foredrag
- O-landsleiren i Trondheim i august

Rekruttene

- O-trollsamling Breivoll gård ved Bunnefjorden, arrangert av Bækkelaget

Klubbsammenkomster og klubbmesterskap

Følgende har blitt avholdt:

Tour of Lillomarka: 13 mandager. Totalt ca. 1300 deltakere.

Ansvarlige: Elias Skjolden Sørensen

Andy Cap ons. 14. juni – fra Breisjøkrysset, – 30 deltakere i Andy Cap.

Ansvarlig: Elias Skjolden Sørensen og Vidar Benjaminsen.

Lillomarka Nord-Sør søndag 15. oktober – fra Solemskogen til Lillomarka Arena – totalt 203 startende deltakere.

Ansvarlig: Mathias Benjaminsen

O-sus mandag 6. november – Lillomarka Arena – ca. 60 deltakere.

Ansvarlig: Styret og miljøkomiteen v/Audun Sanderud

Vintermore Skøyteorientering søndag 10. desember – Alunsjøen – ca. 40 deltakere.

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen og Terje Blindheim

Utmerkelser

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Eskil Brænden (H19-20). Vinneren i 2023, Elias Skjolden Sørensen, måtte som tradisjonen sier arrangere løpet. Løypa var lagt med utgangspunkt fra Breisjøkrysset.

VIP-pokalen (Veteranklubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Boye Wangenstein (H15) for KM-tittel i H15-16 mellomdistanse.



Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben ble tildelt Elias Skjolden Sørensen for sitt gode engasjement med Tour of Lillomarka og Ingvild Brekke for løpslederjobben av vårt løp i Oslo City Cup i 2023. Begge to er friske ungdommelige pust som tar lederansvar i Lillomarka O-lag.

Idrettslige resultater

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

Senior:

Andrine Benjaminsen (28):

- Bronse VM langdistanse, Sveits
- Bronse VM stafett, Sveits
- 5. pl. VM mellomdistanse, Sveits
- Sølv NM knock-out sprint, Sandefjord
- 5. pl. NM sprint, Sandefjord

Ungdom:

Boye Wangensteen (15):

- 2. pl. KM sprint
- 2. pl. KM mellomdistanse
- 5. pl. HL langdistanse, Trondheim
- 1. pl. HL skiorientering, Lier
- 3. pl. Trimtex Cup sammenlagt

Alfred Holtan Sanderud (14):

- 4. pl. Harry Lagerts finalen, Lokal klasse, Nydalen

Junior:

Torbjørn Lundebj (18):

- 3. pl. KM sprint

Veteran:

Arne Dybdahl (H55):

- 1. pl. Veteranmesterskapet sprint, Modum
- 2. pl. Veteranmesterskapet mellom, Modum

Svein Nygård (H55):

- 3. pl. Veteranmesterskapet lang, Modum

Trine Oldernes (D55):

- 5. pl. Veteranmesterskapet sprint, Modum

Steinar Eastwood (H50):

- 6. pl. Veteranmesterskapet sprint, Modum

For IU, Vidar Benjaminsen

Beretning fra Rekruttkomiteén og TNT 2023

Rekruttkomiteén har i 2023 bestått av:

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

Ansvarlig for gruppa 9 år og yngre:

- Brynjar Fredheim - ansvarlig for gruppa under 9 år
- Hanne Hofsæth Fredheim - ansvarlig for gruppa under 9 år

Hjelpetrenere:

- Nov Bar-Nathan - hjelpetrener for 10-12-åringene
- Jonathan Woodhouse - hjelpetrener for 10-12-åringene
- Håkon Bogison - hjelpetrener for 10-12-åringene
- Elena Grand - hjelpetrener for TNT, men har også hjulpet noen ganger med 10-12-åringene.

Trenere:

- Raphael Ferrand har vært engasjert som trener for både TNT og jr/sr-gruppa siden august.

Aase Mestad har hatt hovedansvaret for opplegget for 10-12-åringene og Brynjar Fredheim og Hanne Hofsæth Fredheim har hatt hovedansvaret for opplegget for dem opp til 9 år. Vidar Benjaminsen har trykt kart til alle treningene for barna opp til 12 år. Edvard Woodhouse har bistått med postinntaking for TNT i vårsesongen.

Sesongen 2023

I løpet av sesongen 2023 har rekruttene hatt 16 onsdagstreninger. I tillegg har de fått tilbud om å være med på Tour of Lillomarka-løp og noen få har benyttet seg av det.

Spond

Alle treninger er lagt ut i Spond. Dette har forenklet registreringen av oppmøte for 10-12-åringene. Det er en grei måte å få gitt beskjeder på, med kartreferanse for oppmøte.

Gruppa 10-12 år

Treningssteder: (Totalt 15 treninger)

- Krigsskolen: 2
- Lillomarka Arena: 5
- Sandås: 4
- Vesletjern: 2
- Isdammen: 2



Vi har variert oppmøtestedene litt. Det går stort sett greit med tydelig beskjed på treningen i forveien, og med kartreferanser og beskjed på Spond-invitasjonen. Vi hadde en veldig populær "myrtrening" 30. august med alle poster i våte myrer og avslutning i en ekstra våt og gjørmete myr nord for Lillomarka Arena. Det var veldig populært.

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. Involvingen varierer etter alder og kunnskapsnivå på barna. Løypene har vært to sløyfer med N-nivå og en eller to med C-nivå. Slik får vi 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 gjør at det har vært mulig for ungdomstrenerne å delta på noen av intervalltreningene til junior og senior, men jeg ser at det ofte blir i overkant slitsomt.

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.

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.

Fjorten rekrutter deltok på Råtasskonkurransen under 15-stafetten som ble arrangert av Lillomarka o-lag.

Femten rekrutter deltok på Råtasskonkurransen under O-festivalen. I tillegg deltok to-tre av dem på sprintløpet på fredagen.

Fem rekrutter deltok på o-troll-samlingen ved Breivoll gård ved Bunnefjorden, som ble arrangert av Bækkelaget.

Etter sesongavslutningen har vi fulgt opp med innetreninger i gymsalen til Grorud skole på onsdager kl 18-19. Elena, Nov og Jonathan har tatt hovedansvaret her. Det er 10-12 deltakere fra 5 til 11 år. Dette kommer til å fortsette til været tillater utetreninger igjen.

Det var sesongavslutning i Aktivitetshuset på Lillomarka Arena ble delt ut på sesongavslutningen hvor vi hadde pizza.

Gruppen 9 år og yngre

Denne gruppen har vært ledet av Brynjar Fredheim og Hanne Hofsæth Fredheim. 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.

Gruppa TNT (13-16år)

Det har vært 5-8 ungdommer som har møtt jevnlig på trening fra april til september i TNT, mens resten av de 11 TNTerne møter mer sporadisk. Det var vintertreninger på mandager med løpetrening og styrketrening fram til påske, samt gate og park-økter på kart med de eldre på onsdager fram til påske. Fra april til juni har det vært arrangert onsdagstreninger med ulike o-tekniske momenter. Onsdagstreningene ble arrangert på ulike steder som Sandåsbanen, Isdammen, Vesletjern og i arenaen, og på samme sted som rekruttenes trening. I august og september ble den o-teknisk økta kjørt på torsdager sammen med junior/senior-gruppa med Raphael Ferrand som trener, på ulike kart utenfor Lillomarka. Tour of Lillomarka ble benyttet som trening på mandager gjennom hele sesongen. Oppmøte på mandagstreningene har vært noe lavere enn på onsdager bla. pga. kollisjon med andre aktiviteter. Gruppa har også vært med på treninger med Raumer og Østmarka, med påfølgende foredrag om både kosthold og orientering i trønderterreng.

Seks av gruppas medlemmer deltok på kretssamling som ble arrangert ved Strømstad i starten av april. Dette var en veldig vellykket samling, som ga mulighet for å bli kjent med ungdommer fra andre klubber. I juni var det ny kretssamling i Stokke med deltagelse på sprintløpene der med fem deltagere fra oss. På o-landsleiren i Trondheim i starten av august deltok 5 TNTere, med fortrening, hovedløp og påfølgende leir. O-kretsen organiserte busstransport.

Mange i gruppa har hatt stor o-teknisk framgang i løpet av sesongen og de fleste behersker nå B eller A-nivå. Dette skyldes at vi har fått laget et bra og variert opplegg på de o-tekniske treningene med 2-3 trenere for oppfølging. I kretsløp og noen nasjonale løp har det jevnt over vært 5-6 deltagere fra TNT-gruppa. Det er vanskelig å få med de andre i gruppa på løp, men de virker fornøyd med å delta på de o-tekniske treningene. Endel av de mindre ivrige har deltatt på færre treninger i år enn i fjor, og gjengen med 2007-gutter fra Årvoll er nå ikke med lenger. Det er tilsammen 11 ungdommer i TNT-gruppa på slutten av sesongen.

Oppmøte

I år er det kommet til en del 10 år gamle gutter. Det har også vært en stor gruppe med jenter og gutter som er født i 2014, og som rykker opp til 10-12-årsgruppe i 2024.

De som fyller 13 år i 2024 kommer til å fortsette i 10-12-årsgruppen (som da blir 10-13-årsgruppen), siden spranget opp til dagens TNTere er veldig stort. Hanne og Brynjar til å konsentrere seg mest om 10-12-åringene, og Elena har sagt ja til å trene barna opp til 9 år, som blir en del mindre siden så mange rykker opp til 10-13-årsgruppa.

Fordelt på de ulike gruppene har oppmøtet vært som følger, med fjorårets tall i parentes. Tallene er hentet fra Spond, så her er ikke med dem som bare har vært med en eller to ganger, og ikke blitt lagt til i Spond.



Grupper	Snitt pr onsdag	Minst 1 oppmøte	Mer enn 5 oppmøter
4-9 år	13(16,3)	21(29)	15(22)
10-12 år	9,7(5,25)	16(10)	13(8)

Takk til alle rekrutter, foreldre, trenere og andre bidragsytere for en flott rekruttsesong!

For rekruttkomiteén

Aase Mestad

Beretning fra Kartkomiteén 2023

Kartkomiteén har i 2023 bestått av:

Leder: Hallvard Fjær

Medlemmer: Stein Arne Blomseth, Vidar Benjaminsen og Steinar Eastwood. I tillegg har Frank Åge Kippernes kommet til og fungert som medlem.

Aktiviteter

Det har i 2023 vært stor aktivitet i kartkomiteén både når det gjelder skogkart, sprintkart og initiering av nye kartprosjekter.

- Kartet Alunsjøen ble synfart og rentegnet av Frank Åge Kippernes og Hallvard Fjær til Gromløp og 15-stafett i mai 2023.
- Andre oppdateringer av kartbasen:
 - a. Ny hogst vest for Breisjøen ble revidert inn i kartbasen før Andy Cap i juni.
 - b. Oppdateringer utført av Nydalen SK av områder vest for Barlindåsen ble lagt inn i kartbasen før Lillomarka Nord-Sør i oktober.
 - c. Oppdatert kart over området Bjønndalen - Skredderudtjern – Slattum er mottatt fra Martin Veastad (Veakart)
 - d. Siden sommeren 2023 har Frank Åge Kippernes og Hallvard Fjær jobbet med revisjon av kartbasen for Årvollåsen/Linderudseterhøgden med tanke på Gromløpet 2024.
- Sprintkartet «Verdensparken» (på Furuset) ble oppdatert av Lenny Enstrøm til Oslo City Cup i april 2023.
- Lenny Enstrøm har i tillegg jobbet med sprintkart-prosjekter rettet både mot stolpejakt og fremtidige løp (Alna bydel, Ulven-Vollebekk, Stovner/Vestli for Oslo City Cup '24 og '25, Lillomarka Arena for Sommerskolen). Vi planlegger å engasjere ham for oppdatering av kart til sprint-NM på Romsås og for et sprintkartet som dekker hele Grorud bydel.



- Steinar Eastwood har strukturert vårt elektroniske kart-arkiv (Dropbox). Sprintkart-databasen er delt etter bydelsgrenser. Skolekart og sprintkart baseres på samme filer med aktivisering av ulike lag og symboler.
- Kartprosjektet «Store Gryta» ble endelig avsluttet med godkjenning kart og utbetaling av spillemidler (etter iherdig innsats av Vidar Benjaminsen).
- Det er søkt om spillemidler til kart over både Barlindåsen og Lillomarka Nord.
- Kulturminnekartet basert på kartbasen er oppdatert og trykket i nye opplag.
- Steinar Eastwood har gitt bidrag i form av kartutsnitt med kulturminner og turforslag til boka «Veiviser for Lillomarka» av Magne Lindholm.
- Frank Åge Kippernes deltok på Orienteringsforbundets kartkonferanse i november.

Kartplan

Her er et revidert forslag til kartplan 2024-2026:

Område	Oppstart	Synfarer(e)	Ferdigstilles	Skal brukes til
Årvollåsen/ Linderudseter- høgdene	2023	Hallvard Fjær Frank Kippernes	Våren 2024	Gromløp 2024
Barlindåsen	2023	Per Fosser	2024	Turorientering m.m
Bydel Grorud	2024	Lenny Enstrøm	2025	NM sprint 2025
Nittedal Nord	2024	Veakart	2026	Turorientering m.m

For kartkomitéen,
Hallvard Fjær

Beretning fra Lill-o-diltkomitéen 2023

Leder: Johan Mattsson

Medlem: Martin Granly

Medlem: Per Haugen

Medlem: Svein Nygård

Medlem: Richard Larsson

Medlem: Bente Fjeld

Medlem : Sissel Pedersen Lundebø

Statistikfører: Nils Ragnar Liholt

I tillegg gjorde Frøy Grøndal en omfattende innsats selv om hun ikke var en formell del av Lill-o-dilt-komitéen.

Vi minner årsmøtet om at grunnlaget for vår turorientering er basert på den meget gode innsatsen som medlemmene har gjort i forbindelse med planlegging, montering og innsamling av postene samt planlegging av neste års poster. En annen, svært viktig forutsetning har også vært det gode samarbeidet med Vidar Benjaminsen i både planlegging, koordinering og trykking.

Sesongen 2023 ble tradisjonelt åpnet på Grorud senter en uke før påsken, lørdag 25. mars. Det var som vanlig mange ivrige «diltere» som møtte opp for å komme i gang. Der møtte de mange både fra Lill-o-diltkomitéen og Akers Avis.

Den sene våren preget utsettingen av postene innover i marka, men vi kunne etter hvert tilby totalt 18 turer som omfattet 166 poster i Lill-o-dilten og Minidilten.

Vi hadde fem grønne turer, som innebærer at de er litt enklere og dessuten er et gratistilbud. De øvrige turene omfattet tolv røde og en svart tur.

Lill-o-dilten hadde kart over Røverkollen, Romstjern, Alunsjøen, Årvollåsen, Grefsenkollen, Linderudkollen, Store Gryta og Sørskogen. I tillegg var det åpningsposter på Grorud, fellesposter med Stolpejakten på Romsås, kulturposter på Ravnkollen og Kolås. Dessuten hadde vi takket være et fortsatt godt samarbeid med Oppsal orientering, poster ved Solbergvann og Lutvann.

Minidilten hadde poster ved Steinbruvann, Alunsjøen og Hestejordene, i tillegg til åpningspostene, fellespostene med Stolpejakten og kulturpostene.

Lillomarkas turorientering i 2023 var et godt år der vi i store trekk opprettholdt et godt salg av både Lill-o-dilten og Minidilten. Dette skjedde både via våre gode samarbeidspartnere på Norli bokhandel på Grorud, Esso Kalbakken, Lilloseter, Linderudkollen og Milsluker'n. Trappesalget i Vestbyveien 10 fungerte også godt og hadde et overraskende godt salg, og vi hadde et økt salg via nettet der man kunne kjøpe elektroniske kart. Det er vel verdt å merke seg at både trappesalget og Esso Kalbakken har døgnåpent salg, noe mange brukere setter stor pris på.

Tallene viste at vi solgte 664 hefter med Lill-o-dilten og 278 Minidilten. Det var ventet å få et redusert salg i forhold til hvordan det var under pandemien. I 2022 var det 5% under toppsalget under pandemien, og salget i 2023 var 5% lavere enn i 2022. På den annen side hadde vi et økende onlinesalg fra 2022 til 2023 av både enkelte kart og komplette (digitale) turpakker. Orienteringsforbundet satser aktivt på turorientering.no, så vi regner med at onlinesalget kommer til å øke også i kommende år. Dette kan være en fordel for oss, fordi det forenkler salget og minsker utgifter til trykking av fysiske hefter.

Formatet med kartene i et pent og oversiktlig hefte er nå godt etablert og populært, og mange andre klubber har også gått over til denne løsningen. For oss er løsningen arbeidsbesparende fordi vi slipper pakking av konvolutter og det forenkler eventuelt kompletterende opptrykk.

Denne løsningen har kommet for å bli.

Avslutningen ble avholdt på Grorud senter sammen med Stolpejakten med behørig dekning av Akers Avis. Nils Ragnar Liholt holdt også i år oversikt på både årets resultat og historiske data fra tidligere års turorienteringsaktiviteter slik at deltakerne kunne kjøpe velfortjente merker og plaketter i nytt design.

De tekniske svakhetene til Orienteringsforbundets nettløsning har blitt færre og brukervennligheten er bedre. Arbeidet med å få til det ferdige produktet (heftene og nettløsninger) har allikevel vært omfattende og krevet en stor innsats.

Fra og med sesongåpningen 2024 trekker Frøy Grøndahl seg fra Lill-o-dilt arbeidet og Johan Mattsson fra Lill-o-diltkomitéen. Det har kommet inn nye medlemmer og vi er overbevist om at kombinasjonen av mangeårig erfaring og nye ressurser kommer til å gi en god fortsettelse av turorienteringen.

Lykke til videre!

For Lill-o-dilt-komitéen
Johan Mattsson

Beretning fra Stolpejakten i Groruddalen 2023

Stolpejegerne går og går – i år var det 11.376 personer som fant stolper i Groruddalen! Stolpene ble besøkt totalt 326.904 ganger. Det gir et snitt på 28 stolper per jeger.

Tallfakta Stolpejakten i Groruddalen:

- **11.376** personer deltok
 - Tallet er litt lavere enn i 2022 (11.988), som trolig skyldes flere arrangører rundt om i Norge og at folk har gått tilbake til andre aktiviteter etter koronapandemien.
- De 130 turmålene har registrert **326.904** besøk – en liten tilbakegang siden i fjor
- Mest besøkte stolpe var #16 Ulven Torg i OBOS Ulven Vollebakk med **4112** besøk
- Mest besøkte stolpe i på Romsås var #14 Deichmanske på Romsås med **3783** besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Grorud var #48 Nye bydelshuset med **3043** besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Stovner var #60 Ravinelandskap med **2538** besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Bjerke var #108 Linderud Flerbrukshall med **2945** besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Alna var #79 Trygve Lies bru med **2591** besøk
- Mest besøkte stolpe i Oslo Sykkelveksted-runden var #117 Krutthuset med **1603** besøk

Markedsføring:

- 13.000 brosjyrer med kart i storformat (100x70 cm) ble trykket og distribuert
- Akers Avis Groruddalen distribuerte 10.000 brosjyrer

- Biblioteker, bensinstasjoner og bokhandlere i dalen delte ut brosjyrer
- Bruk av Facebook for markedsføring og synliggjøring
- Flere helsides annonser i Akers Avis Groruddalen

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.
- Et par av bydelene har en ansvarlig for koordinering av bl.a. postplasseringer i bydelen.
- Det var premieutdeling på Grorud senter lørdag 18. november. Alle med over 40 besøkte stolper er kvalifisert til premie – i tillegg til alle barn opp til 12 år med minst 5 stolper.
- Ca. 400 personer møtte opp på premieutdelingen.
- I etterkant kunne man hente premien sin i Tjernveien 35. Og over 100 benyttet seg av det

Økonomi:

Totalbudsjettet er på kr 275.000,-

Bidragstydere:

Miljødirektoratet bidro med kr 50.000,-
Bydel Grorud bidro med kr 50.000,-
Bydel Bjerke bidro med kr 40.000,-
Bydel Stovner bidro med kr 30.000,-
Bydel Alna, gjennom Furuset IF bidro med kr 20.000,-
«OBOS Jubel» bidro med kr 70.000, i tillegg til utarbeidelse av nytt kart på Ulven og Vollebekk
Oslo Sykkelveksted bidro med kr 15.000,-
Akers Avis Groruddalen bidro med utsendelse av 10.000 brosjyrer

Utgifter:

Trykking av 13.000 turkart med alle turmål og informasjon, kr.60.000,-
Stolpejaktavgift fra Foreningen Stolpejakten, kr.60.000,-
Innkjøp av materiell til poster (stolper, etiketter), kr.5.000,-
Innkjøp av premier, kr. 35.000,-
Annonsering i lokalavisen, kr.25.000,-

Dugnadsbasert innsats:

Teknisk koordinering av prosjektet, kr.25.000,-
Design og layout trykksak og oppfølging i sosiale medier, kr.10.000,-
Kartarbeid, klargjøring, utsetting og inntagning av stolper og oppfølging, kr.55.000,-

Betraktninger rundt økonomi:

Arbeidet er dugnadsbasert fra Lillomarka O-lags side. Vi får per i dag midler fra bydelene for å dekke utgifter og noe dugnadsarbeid. Vi fikk også i 2023 et tilskudd fra Miljødirektoratet, selv om dette har krympet sammenlignet med tidligere. I tillegg bidrar samarbeidspartnere som Akers Avis Groruddalen, OBOS og Oslo Sykkerverksted til gjennomføringen.

Konklusjon:

Stolpejakten i Groruddalen har imøtekommet alle forventninger også i 2023. 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 opprustede områder i Groruddalssatsingen, samtidig med at man framhever kulturen i Groruddalen. Helseaspektet både fysisk, mentalt og sosialt har vært solid ivaretatt i prosjektet..

Takk til alle samarbeidspartnere for et fantastisk engasjement i 2023 – nå går vi på for en ennå bedre Stolpejakt i Groruddalen i 2024 – med spennende nyheter!

Vi håper du er med – det er tusenvis av groruddøler som ser frem til å finne nye turmål i 2024.

For Stolpejakten,
Vidar Benjaminsen

Beretning fra Infokomiteén 2023

Det ble i 2023 skrevet 26 saker på Lillomarkasiden. Sakene har tatt for seg store og små aktiviteter gjennom året.

På grunn av litt tekniske problemer med sporingen på nettsidene har vi litt dårlige tall for noen måneder på sommeren. Men fra de tallene vi har, kan vi se at det har vært ca. 5500 besøk på sidene, og fra tidligere år kan vi anslå at vi har mistet omtrent 2000 besøk i månedene uten sporing. Det putter oss ca. likt med fjoråret.

De mest populære sakene var om oppstarten på Tour of Lillomarka, sesongstart for rekruttene og sommer-o-skole.

Det har også blitt produsert innhold for Facebook siden. Spesielt var sakene om bildene fra Lillomarka Nord-Sør og 15-stafetten populære.

Verdt å nevne er også at det var en sak om klubben vår i den digitale avisen *Vårt Oslo* i oktober.

For infokomitéen,
Mathias Benjaminsen

Beretning fra Materialforvalteren 2023

I løpet av 2023 har vi fått erfare at lageret vårt fungerer. Vi har ikke gjort store endringer. Men lageret vårt har blitt hyppig brukt til mellomlagring for skiklubbene, siden de har bygget om lager 1 og 2. Det er noe i lageret som ikke tilhører O-laget, men er til felles bruk for klubbene i arenaen. Vi prøver å ha merking (LOL) på vårt utstyr.

Innholdet i lageret består av mye materialer som blir brukt til forskjellige formål, når behovene oppstår. En komplett inventarliste vil være vanskelig å ha, men har lagt ved en liste som tar med det som er av mest verdi.

Det ble skrotet ett plast-bord. Og vi har nå kvittet oss med alle de gamle EMIT enhetene, siden disse har sluttet å virke og at vi nå kun bruker touch free

Tidtager utstyr, Emit touch free:

- 5 stk. startenheter

- 2 stk. målenheter

- 35 stk. postenheter med nummerserie 115 til 129 og 151 til 170

- 45 stk. EmiTag brikker. Hvor av 10 stk.. har gått ut på dato.

- Emit e-scan2 med printer, batteripakke og koffert, Lenovo laptop og HP farge-laser skriver.

- Kjemhus start klokke

Telt: 1 stk. 4x8m popup med veggduker, plugger og transportbag

- 1 stk. 3x3m popup hvitt Lillomarka med veggduker

- 1 stk. 3x3m popup grønn. (er noe ødelagt)

- 1 stk. 3x3m popup orange

- 1 stk. 3x6m «kafetelt» med veggduker

- 1 stk. blått tunelltelt

Annet utstyr:

- 1 stk. Izettle betalingsterminal med PAD

- 1 stk. sveisemaskin til plastlommer

- 3 stk. beach flag "Lillomarka"

- 2 stk. beach flag "Stolpejakten"

- 17 stk. vann dunker 20liter

- 140 stk. kugjerde stolper (plast)

- 40 stk. trebukker.

- 11 stk. søplestativ

- 10 stk. A-bukker grønne

- 17 stk. tavler; blå plater 75x150cm

- 11 stk. tavlr; blå plater 120x240cm

- 2 stk. bord til drikkekopper

- 5 stk. plastbord (+ 9 stk. bord somctilhører Lillomarka Ski)

- 6 stk. benker

- 1 stk. Gass grill

- 1 stk. 11kg gass flaske



2 stk. 5 kg gass flaske

1 stk. gass ovn

Lars Audun Vold - Materialforvalter

Beretning fra Brukerrådet for Lillomarka Arena 2023

Lillomarka Arena driftes av Oslo kommune, og har en driftsavtale med et brukerråd sammensatt av idrettslag i Groruddalen som naturlig tilhører arenaen.

Brukerrådet har i oppgave å samordne driften og bruken av arenaen. Brukerrådet har avholdt to møter i løpet av året.

Klubber i brukerrådet:

Lillomarka skiklubb

Lillomarka orienteringslag

Oslo skiskytterlag (OSSL)

Høybråten og Stovner IL, langrenn

Stovner Hundeklubb

Årvoll skiklubb

Hasle-Løren skiklubb

Utvikling og utbedringer

Følgende utbedringer har blitt utført i anlegget i 2023:

- Ny, asfaltert startsløp og avstikker for å avlaste trafikken foran huset (Oslobygg)
- Området for skileik har fått nytt topplag med jord og er sprøytesådd (Oslobygg)
- Gammelt anleggsgjerde fra pukkverket er fjernet mot Badedammen (Bymiljøetaten)
- Inngangsdører til lager og hundestue er byttet til robuste dører (Oslobygg)
- Nytt styrkerom og dør inn til hundestue og varmestue (Oslobygg)
- Lageret i brua har fått ny dør for ATV og snøscooter (Oslobygg)
- Lager 2 har fått ny pallereol og er blitt ryddet (Klubbene)
- Lager 1, skistallen, er kraftig oppgradert med hyller og nytt utstyr (Klubbene)
- Søppelcontainer og bensincontainer har fått ny plassering (Oslobygg)
- Det er anlagt fire parkeringsplasser nede ved containerne (Bymiljøetaten)
- Vi har arvet en ny snøkanon fra Holmenkollen (Oslobygg)
- Vi har arvet en løypemaskin fra Holmenkollbakken for dosering av kunstsne (Oslobygg/Bymiljøetaten)
- Utbedring av snøproduksjonsutstyret med flere ventiler og strøm (Oslobygg)
- Lys i varmestue har fått dimmefunksjon installert (Klubbene)
- Nytt bord med stoler er kjøpt inn til varmestue (Klubbene)

Leieavtaler med andre brukere

Vi har inngått faste leieavtaler med:

- Skoler i bydel Grorud
- WANG Toppidrett Romerike



- Skiforeningen (vår og høst)

Dugnad

- Våren 2023 ble det avholdt 2 dugnader i arenaen; en til søppelplukking og en til fjerning av uønskede vekster
- Disse ble organisert etter det nye opplegget hvor hver klubb er tildelt et område hver, hvor dugnadene må avholdes innenfor et angitt tidsrom
- Lillomarka o-lag hadde tatt på seg å lage skisse til inndeling, og Vidar lagde kart og fordelte områder til klubbene

Lars Audun Vold

LOLs representant i Brukerrådet

Beretning fra Miljøkomitéen 2023

Leder: Karin Eriksen Andersgaard

Hjelpere: Audun Sanderud, Hilde Pedersen, Pia Bjørklund, Henny Holtan Sanderud og Lars Audun Vold.

Miljøkomiteen har bidratt ved følgende arrangement i løpet av året:

Arrangement	Sted	Dato
Kick-Off	Lillomarka Arena, Grorud	3. mai 2023
Andy Cap	Ammerud/Breisjøen	14. juni 2023
Lillomarka Nord-Sør	Lillomarka Arena, Grorud	15. oktober 2023
Sesongavslutning (O-Sus)	Arenahuset, Lillomarka Arena	6. november 2023
Skøyte-O	Alnsjøen	10. desember 2023

For miljøkomitéen,

Karin Eriksen Andersgaard

Beretning fra Veterankomiteen 2023

Lillomarka Masters har i 2023 bestått av:

Leder: Ståle Sønsterudbråten

Medlemmer: Merete Rørvik



Reidun Hallan
Martin Granly

Det er stort sett vært dialog i Lillomarka Masters via epost, sms og messenger-sidene «Yummi Mummies» og «Bennys Helter» for planlegging av aktiviteter. Det ble avholdt et kort møte for planlegging av høstaktiviteter for 2023 under Andy Cap.

Av aktiviteter i 2023 kan nevnes:

- Vintertrening godt ledet av Elena G og hennes hjelpere gjennom vintersesongen.
- I forkant av nesten hver Tour of Lillomarka (ToL) i 2023 ble det lagt ut LOL masters O-tips på våre Masters facebooksider. Dette ble godt mottatt og flere har gitt uttrykk for at dette ga en fin mulighet til å løpe ToL med fokus på spesifikke, o-teknisk oppgaver.
- Fire veterandamer stilte lag på Jukola
- Det ble arrangert sosialt treff etter o-festivalen hos Aase Mestad. Godt oppmøte og fin sosial kveld.
- Felles overnatting i forbindelse med Veteranmesterskapet på Modum. Koselig løpshelg med sosialt snitt.
- Fellestur til langdistanseløpet Jættemilen i Danmark på høsten. Flott tur med fysisk slit og sosialt samvær.

Det er stadig tilsig av nye medlemmer i Lillomarka Masters og det er koselig.

For Lillomarka Masters
Ståle Sønsterudbråten

Beretning fra klubbtoy 2023

Det har vært salg av klubbtoy for medlemmene ved enkelte fellesarrangementer i Lillomarka arena gjennom sesongen. I tillegg har noen medlemmer også kjøpt klubbtoy etter privat avtale.

I desember 2022 ble det sendt inn en ny bestilling av enkelte produkter til Noname. Dette gjaldt tynn treningsjakke, vest og o-trøye med kort arm. I tillegg ble det bestilt en Lillomarka T-skjorte til alle medlemmene som ble delt ut ved starten av 2023-sesongen. Det vil ikke være behov for ny bestilling av klubbtoy i 2024.

Det ble også opprettet en klubbshop hos Noname for bestilling av o-trøye Battle women, lang o-trøye, tykk treningsjakke, singlet, o-strømper, o-bukse nylon og o-bukse tights. Alle disse produktene ble sendt samlet til klubben, og måtte hentes personlig av hver enkelt som hadde bestilt.

Betaling av lagerført tøy foregår via Vipps.

Line Bar-Nathan



Ansvarlig for klubbttøy

SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ

Sak 7-1 Kontrollutvalgets beretning for 2023

kontrollutvalgets leder Arne Dybdahl og medlem Line Bar-Nathan

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved kontrollutvalget i Lillomarka orienteringslag sin beretning.

Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter Lillomarka orienteringslag sine lover.

Vi har utført følgende handlinger:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra Lillomarka orienteringslag styre. Vi har gjennomgått styrets årsberetning for 2023 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2023.

Vi har foretatt regnskapsrevisjon og kontrollert resultatregnskap, balanse og noter. Kostnader er stikkprøvemessig kontrollert for attestasjon og dokumentasjon, og vesentlige inntekter er kontrollert mot avtaler og annen dokumentasjon. Kontrollerte kostnader og inntekter gjelder for inneværende regnskapsår, og det er avsatt for fakturakrav som ennå ikke er mottatt samt opptjente inntekter som ennå ikke er fakturert/mottatt.

Balansen viser Lillomarka orienteringslags verdier for øvrig, og balanseverdier er kontrollert mot underliggende dokumentasjon. Alle balanseverdier er reelle pr. 31.12. Vi har vurdert at notene gir de opplysninger som er av betydning for å bedømme Lillomarka orienteringslag stilling og resultat.

Regnskapet viser et overskudd på kr 175 618,78, og ved årsavslutning 2023 økte den frie egenkapitalen til kr 1 503 102,24.

Kontrollutvalget har følgende merknader til forvaltningen av Lillomarka orienteringslag:

Basert på det materialet vi har fått oss forelagt, finner vi at styrets arbeid og organiseringen av oppgaver i Lillomarka o-lag er tilfredsstillende og velfungerende, og har ikke funnet punkter å bemerke for årsmøtet.

Kontrollutvalget har følgende merknader til det fremlagte regnskapet:

Kontrollutvalget har ingen merknader til det fremlagte regnskapet og det utførte arbeidet.

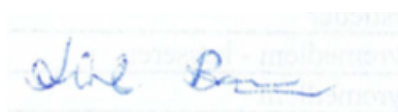
Konklusjon

Det er kontrollutvalget konklusjon at styret har utført de oppgaver som det er tillagt etter loven, og kontrollutvalget anbefaler at styrets beretning og Lillomarka orienteringslag årsregnskap for 2023 godkjennes av årsmøtet.

Oslo, 07.3.2023



Arne Dybdahl leder



Line Bar-Nathan medlem





Sak 7-2 Regnskap

Resultatregnskap, balanse, noter for 2023 vises på de påfølgende sidene. Årsresultatet viser et overskudd på kr 175 618,78 og balanserapporten viser en egenkapital på kr 1 503 102,24.

For økonomisk rapport vises til styrets årsberetning.

**Resultatrapport**

Lillomarka Orienteringslag

983957838

Gjelder periode 01.01.2023 - 31.12.2023

	Regnskap 2023	Budsjett 2023	Regnskap 2022
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	101 397,18	20 000,00	9 480,05
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri		0,00	
3205 Kiosksalg etc		20 000,00	22 193,55
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	40 000,00	80 000,00	
3212 Kartsalg	42 678,97	50 000,00	51 053,83
3215 Lillodiltten salgsinntekter	468 258,21	450 000,00	342 078,79
3400 Spesielle offentlige tilskudd	714 284,00	370 000,00	229 206,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	347 931,21	70 000,00	183 930,55
3904 Skoleorientering		0,00	
3905 Stolpejakten	292 500,00	290 000,00	345 000,00
3920 Medlemskontingenter	125 532,83	100 000,00	119 514,64
3925 Klubbtoy og utstyr salg	13 804,11	30 000,00	33 474,25
3930 Treningsavgifter	4 500,00	30 000,00	26 000,00
3940 Egenandeler	242 164,21	120 000,00	82 614,00
3945 Startkontingenter inntekter	309 519,09	500 000,00	181 959,61
3948 Lotterier, bingo etc	49 317,45	40 000,00	50 515,66
Sum inntekter	2 751 887,26	2 170 000,00	1 677 020,93
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-120 180,44	-20 000,00	-64 619,43
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-290 089,56	-100 000,00	-140 976,51
4302 Klubbtoy, sko utgifter	-180 334,43	0,00	
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	-88 377,80	-150 000,00	-102 125,00
6300 Leie lokaler	-1 500,00	0,00	
6340 Lys, varme, strøm hytta		0,00	-4 869,41
6390 Annen kostnad lokaler	-11 370,00	-10 000,00	-10 000,00
6490 Annen leiekostnad		0,00	-1 315,00
6540 Inventar (Fes)		0,00	-8 599,00
6550 Driftsmaterialer		-10 000,00	-4 497,00
6580 Idrettsutstyr	-62 799,75	-170 000,00	-33 404,95
6590 Annet driftsmateriel	-655,00	0,00	-6 728,52
6710 Kartarbeid utgifter	-496 127,56	-300 000,00	-125 863,88
6800 Kontorrekvisita (Fes)	-4 783,00	0,00	
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-35 968,03	-20 000,00	-44 921,25
6812 Stolpejakten utgifter	-76 090,00	-170 000,00	-171 968,75
6813 Lillodiltten utgifter	-12 975,00	-70 000,00	-59 152,10
6814 Skoleorientering Groruddalen utgifter		-50 000,00	-30 000,00
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	-8 585,00	-20 000,00	-19 995,00
6890 Annen kontorkostnad	-1 198,51	0,00	-200,00
6940 Porto	-463,00	0,00	
7120 Overnatting samlinger	-136 608,68	-190 000,00	-86 588,96
7140 Reisekostnader løp og turer	-360 463,89	-300 000,00	-303 082,60
7320 Reklame og annonse kostnader	-46 750,00	-40 000,00	-35 625,00
7395 Øreavrundning	0,50	0,00	
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-192 546,00	-150 000,00	-133 792,00
7415 Påmelding løp startkontingenter	-310 052,07	-290 000,00	-288 690,12
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-83 558,70	-60 000,00	-32 546,00
7422 Stipender tildeling	-40 000,00	-40 000,00	-39 677,00
7500 Forsikringspremier	-4 811,00	-5 000,00	-4 438,00
7770 Bank og kortgebyrer	-8 188,63	-5 000,00	-5 563,65
7799 Trener godtgjørelse	-1 891,00	0,00	
7830 Konstaterte tap på fordringer		0,00	
Sum utgifter	-2 576 366,55	-2 170 000,00	-1 759 239,13
Driftsresultat	175 520,71	0,00	-82 218,20



Finansielle poster		
8060 Valutagevinst (Agio)	1 475,10	1 238,50
8070 Annen finansinntekt		
8160 Valutatap (Disagio)	-1 377,03	-490,36
Ordinært resultat før skatt	175 618,78	-81 470,06
Ordinært resultat	175 618,78	-81 470,06
Årsresultat	175 618,78	-81 470,06

Balanserapport

Lillomarka Orienteringslag
983957838

Regnskapsår 01.01.2023 - 31.12.2023

Gjelder periode: 01.01.2023 - 31.12.2023
Periode fg år: 01.01.2022 - 31.12.2022

	Ved periodens begynnelse	Endring	Ved periodens slutt	Periodslutt fg år
EIENDELER				
Omløpsmidler				
1500 Kundefordringer	124 644,63	-107 099,25	17 545,38	124 644,63
1579 Andre kortsiktige fordringer	-5,76	5,76	0,00	-5,76
1920 Bankinnskudd	1 336 592,51	295 010,64	1 631 603,15	1 336 592,51
	1 461 231,38	187 917,15	1 649 148,53	1 461 231,38
SUM EIEDELER	1 461 231,38	187 917,15	1 649 148,53	1 461 231,38
EGENKAPITAL OG GJELD				
Egenkapital				
Egenkapital (innskutt og opptjent)				
2050 Annen egenkapital	-1 327 483,46	-175 618,78	-1 503 102,24	-1 327 483,46
Udisponert resultat				
Udisponert resultat	0,00	0,00	0,00	0,00
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)	-1 327 483,46	-175 618,78	-1 503 102,24	-1 327 483,46
Gjeld				
Avsetning forpliktelser				
2180 Andre avsetninger for forpliktelser	0,00	-40 000,00	-40 000,00	0,00
Kortsiktig gjeld				
2400 Leverandørgjeld	-129 907,92	23 861,63	-106 046,29	-129 907,92
2700 Utgående mva, høy sats	-3 840,00	3 840,00	0,00	-3 840,00
	-133 747,92	27 701,63	-106 046,29	-133 747,92
Sum gjeld	-133 747,92	-12 298,37	-146 046,29	-133 747,92
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-1 461 231,38	-187 917,15	-1 649 148,53	-1 461 231,38
Saldo	0,00	0,00	0,00	0,00

Trine Oldernes
Trine Oldernes (sign.)
Leder

Vidar Benjamin
Vidar Benjaminsen (sign.)
Nestleder

Tore Kollerud
Tore Kollerud (sign.)
Kasserer

Aase Mestad
Aase Mestad (sign.)
Styremedlem økonomi

Ingvild Brekke
Ingvild Brekke
Styremedlem

Guro Brænden
Guro Brænden
Ungdomsrepresentant



Noter til Regnskapet

Konto 3400 - Spesielle offentlige tilskudd, største poster:

VIKEN Grønne turer 2023 VIKEN FYLKESKOMMUNE	kr 170 000,-
NITTEDAL KOMMUNE 9, Skyset-kartet 2022,	kr 173 000,-
OSLO KOMMUNE bymiljøetaten: Sluttutbetaling av spillemidler 2021,	kr 105 000,-
Nittedal Orienteringslag Grønne turer 2022,	kr 80 046,-
NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE Momskompensasjon	kr 140.088,-

Konto 3900 - Andre driftsrelaterte inntekter, største post:

Overskudd Beito 2023 NORDMARKA Skiorienteringsklubb World Cup kr 289.019,85

SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Styret legger fram forslag til endringer i Lillomarkas lover for å få inn nye krav til kontrollkomité. Det har ikke kommet inn andre forslag innen fristen 29. februar 2024.

Sak 8-1 Lovendringsforslag knyttet til Kontrollkomité

Norges idrettsforbund har innført ny lov om kontrollkomité for alle idrettslag:

Kontrollutvalg er et årsmøtevalgt organ som har to hovedoppgaver. Det skal dels kontrollere styret og avgi en beretning til årsmøtet/tinget, og det skal dels gi uttalelser til forslag som fremmes for årsmøtet/tinget. Kontrollutvalget er regulert i NIFs lov § 2-12.

I 2023 oppnevnte styret kontrollkomité, men fra årsmøtet i 2024 vil dette bli tatt inn i lagets lover og komiteen vil bli valgt av årsmøtet. Heretter vil det være kontrollkomitéens oppgave å revidere regnskapet, så valg av revisor vil utgå.

Vedlegg 1 inneholder NIFs lov §2-2 angående lovendring. Endring i lover krever 2/3 flertall av de avgitte stemmene.

NIFs lov § 2-12 og § 2-11 finnes i henholdsvis vedlegg 2 og 3.

Styret legger fram forslag til endring i § 12-2 og § 15-10d).

Styret legger fram følgende forslag til lovendring i Lillomarka orienteringslags lover:

§ 12 pkt 2 endres til:

(2) Idrettslaget skal følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon der dette gjelder. Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på fem millioner kroner eller mer, skal laget engasjere revisor og følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon, og skal alltid engasjere statsautorisert/registrert revisor uavhengig av hva som følger av disse lovene. Laget skal velge en kontrollkomité med en leder og et medlem. Kontrollkomiteen oppgaver følger av NIF lov § 2-12

Fra:

Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på mindre enn kr 5 millioner, skal laget følge NIFs regnskaps- og revisjonsbestemmelser, men kan, etter beslutning av styret, velge å følge regnskapsloven. Dersom idrettslaget har en årlig omsetning på kr 5 millioner eller mer, skal laget følge regnskapsloven og revisorloven, og skal alltid engasjere statsautorisert/registrert revisor uavhengig av hva som følger av disse lovene. Alle organisasjonsledd som har engasjert revisor skal velge en kontrollkomité med minst to medlemmer. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.

Det nye forslaget er basert på dagens tilsvarende punkt i NIFs lover § 2-11:

(2) Organisasjonsledd skal følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon der dette gjelder. NIF, særforbund, idrettskretser, og andre organisasjonsledd med en årlig omsetning på fem millioner kroner eller mer, skal engasjere revisor og følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon selv om de ikke er forpliktet til dette etter alminnelig lovgivning.

§ 15 pkt 10 d) endres til «1 leder og 1 medlem til kontrollkomité, en av hvert kjønn»

Fra: «to revisorer»

Kopi fra dagens lover § 15:

§ 15 Årsmøtets oppgaver

Årsmøtet skal¹:

1. Godkjenne de stemmeberettigete.
2. Godkjenne innkallingen, saklisten og forretningsorden.
3. Velge dirigent, referent, samt to medlemmer til å underskrive protokollen.
4. Behandle idrettslagets årsberetning, herunder eventuelle gruppeårsmeldinger.
5. Behandle idrettslagets regnskap i revidert stand.
6. Behandle forslag og saker.²
7. Fastsette medlemskontingent på minst kr 100, og treningsavgift, eller gi gruppestyrene fullmakt til å fastsette treningsavgift for gruppens aktivitet.³
8. Vedta idrettslagets budsjett.
9. Behandle idrettslagets organisasjonsplan.⁴
10. Foreta følgende valg:⁵
 - a) Leder og nestleder
 - b) 3 styremedlemmer og 2 varamedlemmer⁶
 - c) Øvrige valg i henhold til vedtatt organisasjonsplan, jf. pkt. 9.
 - d) To revisorer.⁷
 - e) Representanter til ting og møter i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - f) Valgkomité med leder, to medlemmer og ett varamedlem.

Leder og nestleder velges enkeltvis. De øvrige medlemmer velges samlet. Deretter velges varamedlemmene samlet, og ved skriftlig valg avgjøres rekkefølgen i forhold til stemmetall.



SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Det foreslås ingen forandring i medlemskontingenten.

Årskontingent for 2024 foreslås dermed til:

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 år.

SAK 10 – BUDSJETT 2024

Det legges fram et forslag til budsjett med et underskudd på kr 86.870.

Det skyldes at vi planlegger å få ryddet opp i et etterslep fra i fjor på utbetaling av sponsormidler til Andrine B på kr 40.000, samt at vi reduserer egenandeler ved turer for å bidra til at det skal være mulig for alle å delta. Posten egenandeler er ikke økt, men utgiftene til reise og opphold er økt i årets budsjettforslag.

Budsjett			
Lillomarka Orienteringslag			
	Budsjett 2024	Regnskap 2023	Regnskap 2022
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	50 000	101 397,18	9 480,05
3205 Kiosksalg etc			22 193,55
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	40 000	40 000,00	
3212 Kartsalg	40 000	42 678,97	51 053,83
3215 Lillodiltens salgsinntekter	470 000	468 258,21	342 078,79
3400 Spesielle offentlige tilskudd	350 000	714 284,00	229 206,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	100 000	347 931,21	183 930,55
3904 Skoleorientering			
3905 Stolpejakten	290 000	292 500,00	345 000,00
3920 Medlemskontingenter	125 000	125 532,83	119 514,64
3925 Klubbtey og utstyr salg	10 000	13 804,11	33 474,25
3930 Treningsavgifter	25 000	4 500,00	26 000,00
3940 Egenandeler	250 000	242 164,21	82 614,00
3945 Startkontingenter inntekter	200 000	309 519,09	181 959,61
3948 Lotterier, bingo etc	50 000	49 317,45	50 515,66
	2 000 000	2 751 887,26	1 677 020,93
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	60 000	-120 180,44	-64 619,43
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	140 000	-290 089,56	-140 976,51
4302 Klubbtey, sko utgifter	0	-180 334,43	
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	100 000	-88 377,80	-102 125,00
6390 Annen kostnad lokaler	11 370	-11 370,00	-10 000,00
6580 Idrettsutstyr	90 000	-62 799,75	-33 404,95
6710 Kartarbeid utgifter	200 000	-496 127,56	-125 863,88
6800 Kontorrekvisita (Fbs)	5 000	-4 783,00	
6810 Programvare Internett og Datakostnad	15 000	-35 968,03	-44 921,25
6812 Stolpejakten utgifter	150 000	-76 090,00	-171 968,75
6813 Lillodiltens utgifter	70 000	-12 975,00	-59 152,10
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	10 000	-8 585,00	-19 995,00
6890 Annen kontorkostnad	1 000	-1 198,51	-200,00
6940 Porto	500	-463,00	
7120 Overnatting samlinger	200 000	-136 608,68	-86 588,96
7140 Reisekostnader løp og turer	350 000	-360 463,89	-303 082,60
7320 Reklame og annonse kostnader	50 000	-46 750,00	-35 625,00
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	120 000	-192 546,00	-133 792,00
7415 Påmelding løp startkontingenter	320 000	-310 052,07	-288 690,12
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	60 000	-83 558,70	-32 546,00
7422 Stipender tildeling	120 000	-40 000,00	-39 677,00
7500 Forsikringspremier	6 000	-4 811,00	-4 438,00
7770 Bank og kortgebyrer	8 000	-8 188,63	-5 563,65
	2 086 870	-2 572 321,05	-1 703 230,20
Driftsresultat	-86 870	175 520,71	-82 218,20



SAK 11 – VALG

Valgkomitéens innstilling til verv ifølge LOLs vedtekter, er som følger:

For valgkomitéen
Assaf Bar-Nathan



VEDLEGG 1: NIFs LOV §2-2 ANGÅENDE LOVENDRING

§ 2-2. Organisasjonsleddenes lover, lovnormer og lovendringer

(1) Organisasjonsledd i NIF skal overholde overordnede organisasjonsledds regelverk og vedtak, og ha et regelverk som er i samsvar med dette.

Organisasjonsleddene plikter å bruke lovnorm fastsatt av Idrettsstyret.

(2) Ved endringer i NIFs regelverk, plikter styret i organisasjonsleddet å gjøre eventuelle nødvendige endringer i eget regelverk. Endringer skal gjøres kjent i organisasjonen så snart de er vedtatt av styret.

(3) Endringer i et organisasjonsledds egen lov kan bare foretas på årsmøte/ting etter å ha vært oppført på saklisten og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmene. Endringene trer i kraft straks, med mindre årsmøtet/tinget vedtar noe annet.

(4) Dersom årsmøte/ting vedtar lovendringer, sendes protokollen til følgende:

- Idrettskretser og særforbund, til Idrettsstyret.
- Særkretser/regioner, til særforbundet.
- Idrettsråd og idrettslag, til idrettskretsen.

(5) Ved eventuell motstrid mellom et organisasjonsledds regelverk og NIFs regelverk, går NIFs regelverk foran. Idrettsstyret, særforbund og idrettskretser kan, som overordnede organisasjonsledd, pålegge nødvendig endring for å unngå motstrid med NIFs regelverk.

VEDLEGG 2: NIFs § 2-12. KONTROLLUTVALG

- (1) Alle organisasjonsledd skal velge et kontrollutvalg med leder og minst ett medlem.
- (2) Kontrollutvalget skal kontrollere at styret utfører de oppgaver styret er tillagt etter organisasjonsleddets lov.
- (3) Kontrollutvalget avgir beretning til årsmøtet/tinget. Beretningen skal inneholde en beskrivelse av kontrollutvalgets arbeid i årsmøte-/tingperioden, samt utvalgets konklusjon på om styret har utført de oppgaver det er tillagt etter loven, jf. (2).
- (4) Kontrollutvalget skal ha tilgang til alle opplysninger, redegjørelser og dokumenter som utvalget anser nødvendig for å utføre sine oppgaver.
- (5) Kontrollutvalget skal forelegges alle forslag til vedtak som skal behandles på årsmøte/ting, og kan avgi en uttalelse til forslagene dersom utvalget finner det nødvendig.
- (6) Kontrollutvalg i organisasjonsledd som ikke har engasjert revisor, skal foreta regnskapsrevisjon.
- (7) Organisasjonsledd kan på eget årsmøte/ting vedta instruks for kontrollutvalget, gi utvalget ytterligere oppgaver, og presisere dets oppgaver, forutsatt at dette ikke reduserer utvalgets ansvar og rettigheter etter denne bestemmelse, eller på annen måte er uforenlig med utvalgets oppgaver.
- (8) Idrettsstyret kan gi nærmere bestemmelser om kontrollutvalg i NIFs organisasjonsledd.
- (9) Idrettsstyret kan gjøre unntak fra § 2-12 i lovnorm for idrettslag ved å fastsette egne regler for idrettslag med medlemstall og omsetning under nivåer definert av Idrettsstyret.

VEDLEGG 3: NIFs LOV §2-11 OM REGNSKAPS- OG REVISJONSPLIKT

§ 2-11. Regnskaps- og revisjonsplikt mv.

(1) Organisasjonsledd er regnskaps- og revisjonspliktige, og skal utarbeide et årsregnskap som fastsettes senest seks måneder etter regnskapsårets slutt. Idrettsstyret kan sette en tidligere frist for de enkelte organisasjonsleddene. Årsregnskapet skal undertegnes av samtlige styremedlemmer. Dersom organisasjonsleddet har daglig leder, skal også daglig leder undertegne.

(2) Organisasjonsledd skal følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon der dette gjelder. NIF, særforbund, idrettskretser, og andre organisasjonsledd med en årlig omsetning på fem millioner kroner eller mer, skal engasjere revisor og følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon selv om de ikke er forpliktet til dette etter alminnelig lovgivning. For øvrige organisasjonsledd som ikke har regnskapsplikt etter alminnelig lovgivning, gjelder uansett følgende:

1. Regnskapet skal vise en oppstilling over inntekter og kostnader i regnskapsåret og skal omfatte hele organisasjonsleddets aktivitet. Dersom organisasjonsleddet er inndelt i flere grupper/avdelinger, skal de enkelte grupper/avdelingers aktiviteter også vises i regnskapet.
2. Alle transaksjoner skal dokumenteres på en måte som viser deres berettigelse.
3. Regnskapet skal bokføres og spesifiseres så ofte som opplysningenes karakter og organisasjonsleddets art og omfang tilsier.
4. Regnskapet med alle bilag, bokførte opplysninger og underdokumentasjon skal oppbevares på en trygg måte i minimum fem år etter regnskapsårets slutt.

(3) Bankkonti skal være knyttet til organisasjonsleddet, og skal disponeres av minimum to personer i fellesskap. Alle utbetalingstransaksjoner skal være godkjent av minimum to personer i fellesskap.

(4) Organisasjonsledd skal ha underslagsforsikring.

(5) Idrettsstyret kan gjøre unntak fra (4) i lovnorm for idrettslag ved å fastsette egne regler for idrettslag med medlemstall og omsetning under nivåer definert av Idrettsstyret.



VEDLEGG 4: MAL FOR STYRETS ÅRSBERETNING

Veiledende mail fra NIF, som idrettslag er forventet å følge for styrets årsberetning. Vedlegget viser kun første side. Malen gir også instruksjoner og eksempler for hvert kapittel.

Årsberetning til årsmøte

<Idrettslaget>

<Årstall, året som har gått>

Mal per 01.01.2021

Sammen med årsregnskapet og styrets økonomiske beretning skal årsberetningen gi et bilde av aktivitet og økonomisk status i idrettslaget.

Innhold

SAK 1 – ÅPNING.....	3
SAK 2 – DAGSORDEN	3
SAK 3 – KONSTITUERING.....	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2023	4
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2023	12
STYRETS SAMMENSETNING.....	12
STYRETS ARBEID.....	12
REPRESENTASJON	12
ORIENTERINGSLAGETS ORGANISERING	12
AKTIVITET	14
MEDLEMSSTATISTIKK FOR 2023.....	15
REKRUTTERINGSARBEID	16
ARRANGEMENTER	16
ØKONOMI	17
IDRETTLIG AKTIVITET OG RESULTATER	18
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER	20
BERETNING FRA IDRETTSUTVALGET (IU) 2023	20
BERETNING FRA REKRUTTKOMITÉEN OG TNT 2023	24



BERETNING FRA KARTKOMITÉEN 2023	27
BERETNING FRA LILL-O-DILT KOMITÉEN 2023	28
BERETNING FRA STOLPEJAKTEN I GRORUDDALEN 2023.....	30
BERETNING FRA INFOKOMITÉEN 2023	32
BERETNING FRA MATERIALFORVALTEREN 2023	33
BERETNING FRA BRUKERRÅDET FOR LILLOMARKA ARENA 2023.....	34
BERETNING FRA MILJØKOMITÉEN 2023	35
BERETNING FRA VETERANKOMITÉEN 2023	35
BERETNING FRA KLUBBTØY 2023.....	36
 SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ	38
 SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG	44
 SAK 8-1 LOVENDRINGSFORSLAG KNYTTET TIL KONTROLLKOMITÉ	44
 SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	46
 SAK 10 – BUDSJETT 2024.....	47
 SAK 11 – VALG	48
 VEDLEGG 1: NIFS LOV §2-2 ANGÅENDE LOVENDRING.....	50
 VEDLEGG 2: NIFS § 2-12. KONTROLLUTVALG	51
 VEDLEGG 3: NIFS LOV §2-11 OM REGNSKAPS- OG REVISJONSPLIKT	52
 VEDLEGG 4: MAL FOR STYRETS ÅRSBERETNING	53