

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

ÅRSBERETNING 2024

ÅRSMØTET 2025
TORSDAG 20. MARS 2025
GRORUD FLERBRUKSHUS





Innholdsfortegnelse

SAK 1 – ÅPNING	3
SAK 2 – DAGSORDEN.....	3
SAK 3 – KONSTITUERING	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2024	4
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2024	12
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....	18
BERETNING FRA IDRETTSUTVALGET (IU) 2024	18
BERETNING FRA REKRUTTKOMITÉEN 2024.....	22
BERETNING FRA KARTKOMITÉEN 2024	25
BERETNING FRA LILL-O-DILTKOMITÉEN 2024.....	26
BERETNING FRA STOLPEJAKTEN I GRORUDDALEN 2024	27
BERETNING FRA INFOKOMITÉEN 2024	30
BERETNING FRA MATERIALFORVALTEREN 2024	30
BERETNING FRA MILJØKOMITÉEN 2024	32
BERETNING FRA LILLOMARKA MASTERS 2024	32
BERETNING FRA KLUBBTØY 2024.....	33
SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ	34
SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG	37
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	38
SAK 10 – BUDSJETT 2024	39
SAK 11 – VALG	40



SAK 1 – ÅPNING

Godkjenning av innkalling og telle stemmeberettigede

SAK 2 – DAGSORDEN

Godkjenning av dagsorden:

Sak 1 – Åpning

Sak 2 – Dagsorden

Sak 3 – Konstituering

Sak 4 – Protokoll fra årsmøtet 2024

Sak 5 – Styrets årsberetning for 2024

Sak 6 – Andre årsberetninger

Sak 7 – Regnskap 2024 og beretning fra Kontrollkomité

Sak 8 – Innkomne forslag

Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent

Sak 10 – Budsjet 2025

Sak 11 – Valg

SAK 3 – KONSTITUERING

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



SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2024

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

PROTOKOLL ÅRSMØTET 2024

TORSDAG 14. MARS 2024
LILLOMARKA ARENA, BERGENSVEIEN 80





Lillomarka Orienteringslag

Innholdsfortegnelse

SAK 1 – ÅPNING	3
SAK 2 – DAGSORDEN	3
SAK 3 – KONSTITUERING	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2023	3
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2023	4
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER	4
SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ	4
SAK 8- INNKOMNE FORSLAG	4
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	6
SAK 10 – BUDSHETT 2024	6
SAK 11 – VALG	8



SAK 1 – ÅPNING

Styreleder, Trine Oldernes ønsket velkommen.
Årsmøtet godkjente innkallinga til årsmøtet.
18 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 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

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

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

SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2023

Protokollen fra årsmøtet 2023 ble godkjent.



SAK 5 – STYRETS BERETNING 2023

Trine gjennomgikk styrets årsberetning. Årsmøtet godkjente beretningen.

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra Idrettsutvalget (IU) 2023: Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

Følgende må rettes opp: Nord sør startet på Snippen. Alfred er 15 år.

Beretning fra Rekruttkomiteén og TNT 2023: Gjennomgått av Aase Mestad

Beretning fra Kartkomiteén 2023: Gjennomgått av Hallvard Fjær

Beretning fra Lill-O-diltkomiteén 2023: Gjennomgått av Trine Oldernes

Beretning fra Stolpejakten 2023: Gjennomgått av Vidar Benjaminsen

Ytterligere opplysning: Deltakere fra hele landet. Ca 1500 fra Goruddalen.

Beretning fra Infokomiteén 2023: Gjennomgått av Mathias Benjaminsen

Beretning fra Materialforvalteren 2023: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Beretning fra Brukerrådet for Lillomarka Arena 2023: Gjennomgått av Lars Audun Vold

Beretning fra Miljøkomiteén 2023: Gjennomgått av Trine Oldernes

Beretning fra Veterankomiteén 2023: Gjennomgått av Ståle Sønsterudbråten

Beretning fra klubbtoy 2023: Gjennomgått av Line Bar-Nathan

Årsmøtet godkjente beretningene, med de kommentarer som er beskrevet under aktuell beretning i referatet. Årsberetningsdokumentet for årsmøtet 2024 er blitt oppdatert med kommentarene.

SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ

Line Bar-Nathan leste opp beretningen fra kontrollkomiteén.

Tore Kollerud gikk gjennom regnskapet og noter. Regnskapet for 2023 viser et årsresultatet med et overskudd på kr 175 618,78 og balanserapporten viser en egenkapital på kr 1 503 102,24. Overskuddet skyldes primært at klubbens arrangementer har gitt høyere overskudd enn forventet. I tillegg kom noen av Lillodiltinntektene for 2022 inn for sent og ble dermed med i regnskapet for 2023.

Årsmøtet godkjente regnskapet for 2023.

SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Styret la fram forslag om lovendring i Lillomarkas lover for å få inn et generelt krav om kontrollkomité.

Det ble kommentert at dollartegn, \$, må endres til paragraftegn; § i årsmøtepapirene.

Årsmøtet vedtok den foreslåtte lovendringen med noen justeringer i teksten, slik at hvis NIF senere endrer beløpsgrensen for krav til engasjert revisor, skal ikke Lillomarka trenge å endre sin lovtekst.

**Årsmøtet vedtok at § 12 pkt 2 endres til:**

(2) Idrettslaget skal følge alminnelig lovgivning for regnskap og revisjon der dette gjelder. Dersom idrettslaget har en årlig omsetning, hvor det i henhold til NIFs lover kreves engasjert revisor, 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. Kontrollkomitéens oppgaver følger av NIF lov § 2-12

Årsmøtet vedtok at § 15 pkt 10 d) endres til

«1 leder og 1 medlem til kontrollkomité, en av hvert kjønn»

Styret ble instruert til å rette opp tilhørende fotnote slik at nummereringen blir i henhold til Lillomarka vedtekter under § 15.



SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Styret og årsmøtet ble av Tore Kollerud gjort oppmerksomme på at man i henhold til NIFs lover vedtar satser for medlemskontingent for neste år. Årsmøtet besluttet at vi i år dermed fastsetter kontingent for både 2024 og 2025. Årsmøtet godkjente uendrede medlemskontingentsatser. For 2024 og 2025 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 2024

Styret, la fram et forslag til budsjett med et underskudd på kr 86.870.

Med den begrunnelse at styret planlegger å få ryddet opp i et etterslep fra i fjor på utbetaling av sponsormidler til Andrine B på kr 40.000. Siden klubben har stor egenkapital legger budsjettet også opp til å redusere 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 på grunn av blant annet felles klubbturn til O-festivalen. I sum gir dette reduserte egenandeler.

Årsmøtet vedtok det framlagte budsjettet med følgende endringer:

1. Endre post 3215 «Lillodilten salgsinntekter» fra 470 000 til 420 000.
 - a. Den reduseres fordi posten for 2023 inneholder inntekter tilhørende 2022. Det nye forslaget er mer i henhold til reelle inntekter i 2023.
2. Legger til renteinntekter på kr 25 000
 - a. Årsmøtet ber styret opprette høyrentekonto og sette inn ca 1 mill. Da rentesatsene var små ble tidligere høyrentekonto avskaffet.

Det reviderte budsjettet får da «sum inntekter» på kr 1 975 000,-

Det reviderte budsjettunderskuddet blir på kr 111 870,-



Lillomarka Orienteringslag

Revidert budsjett ser da slik ut:

	Budsjett 2024
Driftsinntekter	
3100 Salgsinntekter, avg.ftsfn	50 000
3205 Koksag etc	
3123 Sponsorinntekt, avg.ftsfn	40 000
3212 Kartsag	40 000
3215 Løpøstet salgsinntekter	420 000
3400 Speselle offentlige tilskudd	350 000
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	100 000
3904 Skoleorientering	
3905 Støttebeaktet	290 000
3920 Medlemskontingenter	125 000
3925 Klubotav og utstyr salg	10 000
3930 Treningsavgifter	25 000
3940 Egenandeler	250 000
3945 Startkontingenter inntekter	200 000
3948 Lottener, bingo etc	50 000
xxxx Renteinntekter	25 000
	1 975 000
Driftskostnader	
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	60 000
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	140 000
4302 Klubotav, sko utgifter	0
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	100 000
6390 Annen kostnad lokaler	11 370
6580 Idrettsutstyr	90 000
6710 Kartarbeid utgifter	200 000
6800 Kontokrevsliste (Res)	5 000
6810 Programvare Internett og Datakostnad	15 000
6812 Støttebeaktet utgifter	150 000
6813 Løpøstet utgifter	70 000
6860 Mater, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	10 000
6890 Annen kontorkostnad	1 000
6940 Porto	500
7120 Overnatting samlinger	200 000
7140 Reisekostnader løp og turer	350 000
7320 Reklame og annonse kostnader	50 000
7410 Løpsavgift kontingenter NOF og AOOK	120 000
7415 Påmelding løp startkontingenter	320 000
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	60 000
7422 Støpendertideling	120 000
7500 Forsikringspremier	6 000
7770 Bank og kortgebyrer	8 000
	2 086 870
Driftsresultat	-111 870



SAK 11 – VALG

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

Styrets innstilling til valgkomité ble valgt ved akklamasjon.

Her er oversikt over styret, kontrollkomiteen og valgkomiteen for 2024:

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
Kontrollkomité		
Leder	Arne Dybdahl	For 1 år
Medlem	Line Bar-Nathan	For 1 år

Valgkomité		
Leder	Assaf Bar-Nathan	For 1 år
Medlem	Karoline Stønsterudbråten	For 1 år

Innstillingen til idrettslagets ulike arbeidskomiteer ble også godkjent ved akklamasjon, med følgende tillegg: Reidunn Hallan og Martin Granly fortsetter i veterankomiteen.

Styret fikk i oppgave å prøve å skaffe et medlem til, til miljøkomiteen, samt en trener til høsten som kan ta over etter Nov B-N.

Representasjon

Årsmotet gir styret fullmakt til å utpeke representasjon.


Årsmotet ble avsluttet kl. 21.57

Oslo, 14. mars 2024

Trine Oldernes, referent

Signaturer:

Oslo, <dato> 22.4.2024


Johnny Johansen


Line Bar-Nathan

SAK 5 – STYRETS BERETNING 2024

Styrets sammensetning

Styret i 2024 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 styreåret 2024 har det vært avholdt fem styremøter. I det daglige, har styret jevnlig kontakt via e-postutvekslinger, både internt i styret og med trenere, komitéledere, løpsledere og initiativtakere. Arbeidet består hovedsakelig å sette opp en overordnet sesongplan for aktivitet, følge opp de største arrangementene, legge til rette for arbeidet i komitéene, følge opp at midler blir søkt om og rapportert, og å utføre oppgaver som klubber er pålagt i henhold til regelverk.

I 2024 ble NOFs kompetansehelg igjen avholdt som fysisk seminar. Det var mange gode seminarer hvor Vidar, Aase og Trine fra styret fordelte seg på seminarene «Arrangementene våre», «O-tekniske ferdigheter», «orienteringskart», «rekruttering-gøy på trening», «flere kvinnelige ledere og trenere i norsk orientering», «friluftlivets år», «kule konsepter for ungdom» og «stressrelaterte skader». Vidar holdt også et foredrag om «Planlegging og gjennomføring av større løp» og «Lavterskel trening og løp med enkle midler» under seminaret «ski-orientering». Innhold og erfaringer ble diskutert i et styremøte i etterkant, og noe ga inspirasjon inn i neste års sesongforberedelser. Foruten styret deltok også Rudi B. Olsen på kompetansehelgen. Klubben tilbyr å dekke dagspass, så vi oppfordrer alle medlemmer til å delta. En inspirerende og hyggelig helg for alle som er glad i orientering. Seminarene har ulike målgrupper og tema, så her er det mulig for mange å finne noe av interesse.

Styret har også jobbet med et «årshjul», som skal inneholde de aktivitetene og løpene vi ønsker at mange blir med på. Første versjon skal etter planen presenteres på årsmøtet.

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, Aase Mestad

LAM-møtet (Lokale AktivitetsMidler), Grorud bydel: Aase Mestad

Teknisk delegert (TD):

1. sept 2024, Hemingløpet: Stein Blomseth



Verv og stillinger i andre deler av NOF:

Mathias Benjaminsen har sittet i valgkomitéen i Akershus og Oslo Orienteringskrets

Mathias Benjaminsen ble i 2024 valgt inn som møtende vararepresentant i styret i NOF

Stein Blomseth sitter som ass. generalsekretær i NOF

Orienteringslagets organisering

Lillomarka orienteringslag består av idrettsgrenene:

- Orientering
- Ski-orientering
- Pre-O

Hovedstyret i orienteringslaget styrer alle idrettsgrenene, og økonomien splittes ikke på de ulike grenene. Idrettslaget er organisert etter arbeidsoppgaver som må ivaretas, og disse ivaretar alle idrettsgrenene.

Lillomarka o-lag er organisert på følgende måte:

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 (opp t.o.m 13 år i 2024)

Leder + 5-7 trenere (hvorav 5 ungdomstrenere i 2024)
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.

Brukerrådet for Lillomarka Arena

1 representant. Rapporterer til styret.

Uttakingskomitéen

Leder + 2 medlemmer

Rapporterer til IU.

Veterankomitéen – «Lillomarka Masters»

Leder + 2-3 medlemmer

Rapporterer til styret.

Draktsalg/-beholdning

1 ansvarlig

Rapporterer til styret.

Aktivitet og arrangementer

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, målrettede aktiviteter og treninger for alle aldersgrupper gjennom hele året, med størst fokus på sommersesongen.

Det utføres god jobb i alle komitéer, og tilsammen bidrar dette til at klubben er velorganisert og synlig utad. Uten denne organiseringen hadde mye mer arbeid falt på styret.

For detaljer om arbeid og aktivitet i komitéene, henvises til egne beretninger.

I 2024 har klubben arrangert:

- Skiorientering Tour of Lillomarka, 20. januar 2024
- OCC – Oslo City Cup finalen, 30. april 2024
- Gromløpet: KM mellomdistanse med Trimtex cup (13-16 år) 9. juni 2024
- Tour of Lillomarka (vår og høst): 14 løp
- Turorientering: Lillodilten og Minidilten, sesong: april/mai-oktober
- Stolpejakt, sesong: mai-desember



- Andy Cap 14. juni 2024
- Lillomarka Nord-Sør 13. oktober 2024
- O-troll festivalen sammen med AOOK og bidrag fra andre klubber i kretsen, 21. sept. 2024

Tusen takk til alle sammen som bidrar i klubben vår for at vi kan holde det høye aktivitetsnivået og tilby gode treninger og løp!

Unge bidragsytere

Styret ønsker å trekke fram de mange yngre som aktivt deltar i arbeidet i klubben.

Vi har fått unge voksne inn i ledelsen av turorienteringen «Lillodilten» og arrangementen av nærløpene «Tour of Lillomarka». I tillegg er de fleste ungdommene i klubben engasjert som trenere, både i de ukentlige treningene og under sommerskolen.

Informasjon

Informasjon ut til medlemmene foregår i all vesentlighet via facebooksider, hjemmeside og e-post. Det er primært hjemmesiden som inneholder generell informasjon om klubben.

Medlemsstatistikk for 2024

Lillomarka O-lag hadde per 31.12.2024 **225** medlemmer. Gledelig med økning i antall medlemmer, særlig gledelig med økningen i aldergruppen opp til 16 år.

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.

Tabell 1: Medlemmer 2024 fordelt på alder og kjønn i hht. innrapportering til NIF:

Oversikt for 2024:

Kjønn/Aldersgruppe	1: 0-5	2: 6-12	3: 13-19	4: 20-25	5: 26+	Totalsum
Kvinne	2	14	5	7	64	92
Mann		16	20	7	90	133
Totalsum	2	30	25	14	154	225

Tabell 2: Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap per 31.12.2024:

	2024	2023	2022	2021	2020
Totalt	225	213	230	224	243
Menn	133	124	137	132	138
Kvinner	92	89	93	92	105
Aktivt medlemskap	136	117	163	150	155
Passivt medlemskap	89	97	67	74	88
0-16 år	44	39	50	80	68
17+ år	181	174	180	144	175

Lillomarka o-lag tilbyr passivt medlemskap til medlemmer som kun deltar på klubbinterne treninger, løp og aktiviteter. Vi har mange medlemmer som benytter seg av dette tilbudet.

Styret har imidlertid sett en utfordring ved at det velges passivt medlemskap for barn, da det legger begrensninger på blant annet hvem som kan være med på de artige «råtasskonkurransene». Styret ønsker ikke at det skapes slike skiller blant barna, derfor vil det bli foreslått å fjerne passivt medlemskap for barn.

Rekrutteringsarbeid

I 2024 har vi greid å øke antall medlemmer under 17 år. Det syns vi er veldig gledelig. Vi setter også pris på at vi får flere voksne medlemmer. Gjennom fokus på felles klubbaktiviteter håper vi det bidrar til at de mye medlemmene forblir i klubben.

Tiltak rekruttering for de yngre i 2024:

- Gode, nivåtilpassede treninger, inkl. lek og moro
- Sommerskole
- Delta med lag på «Råtasskonkurranser»
- Arrangere O-troll-festivalen
- Innetreningen gjennom vinteren

Økonomi

For 2024 var det budsjettet med et underskudd på kr 111 870,-. Resultatregnskapet viser et underskudd på kr 30 703,21. En differanse på rundt 80 000 i positiv favør. Vi har nok en tendens til å underestimere inntekter og muligens ta for godt i på utgiftssiden når vi budsjetterer. Styret foretrekker imidlertid den tilnærming sammenlignet med et uforventet høyt underskudd.

Økonomien er god og vi har en solid egenkapital som gir laget handlingsrom økonomisk. Ved utgangen av 2024 hadde vi en egenkapital på kr 1 472 399,03.

Økonomi i årets hovedarrangement:

- Lillodilten/Minidilten: 174 611 (overskudd)
- Gromløpet: 70 984 (overskudd)
- Stolpejakten: 98 427 (overskudd)

Årsregnskap og kontrollutvalgets beretning ligger i egne rapporter under sak 7.

Økonomistyring

Styret behandler driftsresultatet på hvert styremøte. Utbetalinger godkjennes i hovedsak 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 god egenkapital, godt arbeid med å søke midler via ulike støtteordninger fra stiftelser, kommune/bydel eller organisasjoner, samt overskudd fra arrangementene våre, er vi i stand til å holde høy aktivitet til en lav kostnad for medlemmene våre. Klubben betalte også i 2024 hele startkontingenten for medlemmene for alle løp, unntatt sommerløp. Siden



regnskapsstatus i desember lå an til å bli bedre enn budsjettet, har vi også dette året valgt å ikke kreve inn treningsavgifter.

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 (per nov 2024) for å illustrere det høye aktivitetsnivået (inkluderer klubbinterne løp på terminlista):

- Antall medlemmer som har løpt løp: 165 (av 225)
- Totalt antall starter i 2024: 1877
- Snitt per løper: 11,4 løp (ski-o, fot-o, pre-o)

I NOFs statistikk er Lillomarka o-lag inne på top-10 lista over både antall starter og antall deltakere på arrangement i 2024

Vi gleder oss til jubileumssesongen!

Oslo, 14. mars 2025

Trine Oldernes (sign.)
Leder

Vidar Benjaminsen (sign.)
Nestleder

Tore Kollerud (sign.)
Kasserer

Aase Mestad (sign.)
Styremedlem økonomi

Ingvild Brekke
Styremedlem

Guro Brænden
Ungdomsrepresentant |

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra Idrettsutvalget (IU) 2024

IU har i 2024 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 Bjørn Wangensteen og Elias Skjolden Sørensen.

Generelt

I 2024 var det som vanlig 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.

Andrine Benjaminsen viste gjennom 2024-sesongen igjen at hun er blant verdens aller beste. På årets første NM, knockout sprint i Bodø, vant hun og kapret sin andre kongepokal i karrieren. Dagen etter ble det NM-sølv. På sprint-VM i Edinburgh gikk det ikke helt som håpet, men en bronsemedalje på sprint-stafetten sørget for at hun som de tre foregående årene kom hjem med VM-medalje. Høsten ble storartet for Andrine med tre medaljer på skogs-EM i Ungarn, samt ytterligere to NM-gull på lang- og mellomdistansen. Andrine har nå totalt 11 NM-gull i seniorklassen.

På ungdomssiden fulgte Boye Wangensteen opp sin flotte hovedløpsstatistikk med bronsemedalje på langdistansen i H16. Bronse ble det også i Hovedløpet i skiorientering.

Blant juniorene var det Eskil Brænden som stod for de største prestasjonene. På NM ultralang var han lenge med i medaljekampen i H19-20. Han ble til slutt nummer 5. Også i NM knockout sprint var han med i finaleheatet og ble nummer 6. For disse resultatene ble han tildelt VIP-pokalen.

Vi tar også med at det ble KM-bronse til stafettlaget i H13-16 med Boye Wangensteen, Iver Fjeld Bjonviken og Alfred Holtan Sanderud.

I Veteranmesterskapet ble det medaljedryss. Steinar Eastwood kapret tre medaljer i H50 med sølv på sprinten og bronse på lang- og mellom. Rudi Olsen vant sølv på sprinten i H35. Bronsemedaljer ble det til Matthew Speake (H40 langdistanse), Arne Dybdahl (H55 lang) og Hallvard Fjær (H65 mellom).

Klubbutvikling

Gjennom hele året har det vært tilrettelagte treninger i klubben. Aller mest for junior/senior-gruppa, ledet av Mathias Benjaminsen med god bistand fra Bjørn Wangensteen. Gruppa har inkludert våre 16-åringer på treningene.

Så å si gjennom hele året har det vært gjennomført rekrutttreninger på onsdager under ledelse av Aase Mestad og med Elena Grand som ansvarlig for de yngste. Med hjelp fra flere ungdomstrenere har rekruttgruppa hatt en flott sesong. Mer i egen beretning.

I 2024 arrangerte vi igjen Sommerskole i orientering og friluftsliv. Fem dager med morsomme og lærerike aktiviteter for 50 barn. Opplegget var rettet mot både våre egne rekrutter 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 med bidrag fra Johnny Johansen, Jorunn Blindheim og Trine Oldernes.

Tour of Lillomarka ble gjennomført fra april til september med 9 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 Iver Fjeld Bjønningen (H15-16).

Administrativt

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2024:

Mathias Benjaminsen (trener junior/senior/ungdom), Raphael Ferrand (kun en trening), Bjørn Wangensteen (ungdom), Elena Grand (Vintertrening/Rekruttene). På rekrutttreninger har Nov Bar-Nathan, Netta Bar-Nathan, Guro Brænden, 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 Bogason, Jonathan Woodhouse, Nov Bar-Nathan, Netta Bar-Nathan, Vebjørn Blindheim, Håvard Eik, Rudi Olsen og Guro Brænden.

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 til postutsetting/inntagning har Mathias Vold, Didrik Bredesen, Håkon Bogason, 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 2024 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 rekrutt trening 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 ungdom fra Lillomarka Arena og andre nærliggende steder.



- Onsdags-intervaller for ungdom/junior/senior og veteraner fra Lillomarka Arena
- Torsdagstreninger med villmarks-O i ulike terreng i Oslo

Samlinger

Hele klubben

- Klubbsamling O-festivalen på Lillehammer i juni

Junior/senior

- Vintersamling i Portugal i februar

Ungdom TNT

- Vårsamling med AOOK på Daftö i mars
- Felles overnatting ifm. Halden o-meeting, april
- Dagssamling på Kråkerøy (forberedelse til HL) i juni
- Sommersamling med AOOK i Stokke i juni
- O-landsleiren i Fredrikstad i august

Rekruttene

- O-trollsamling

Klubblop og klubbaktiviteter

Følgende har blitt avholdt:

Vintermoro Skiorientering lørdag 20. januar – Bjønndalen – 68 deltakere.

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen, Elena Grand, Elias Skjolden Sørensen og Steinar Eastwood

Vintermoro Gate-orientering søndag 11. februar – Lillomarka Arena – ca 40 deltakere.

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen, Ståle Sønsterudbråten, Jonathan Woodhouse og Håkon

Bogason

Tour of Lillomarka: 14 mandager. Totalt ca. 1400 deltakere.

Ansvarlige: Elias Skjolden Sørensen

Andy Cap onsdag 14. juni – Breisjøkrysset – 39 deltakere i Andy Cap + rekrutter.

Ansvarlig: Eskil Brænden og Vidar Benjaminsen

O-Troll-festivalen lørdag 21. september fra Lillomarka Arena – 200 deltagere

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen

Lillomarka Nord-Sør søndag 13. oktober – fra Movann til Lillomarka Arena – totalt 188

startende deltakere. Ansvarlig: Mathias Benjaminsen og Mathias Vold

O-sus mandag 18. november – Lillomarka Arena – ca. 60 deltakere.

Ansvarlig: Styret og miljøkomiteen v/Audun Sanderud

Utmerkelser

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Iver Fjeld Bjonviken (H15-16) etter et durabelig spurtoppgjør med Boye Wangensteen. Vinneren i 2023, Eskil Brænden, måtte som tradisjonen sier arrangere løpet. Løypa var lagt med utgangspunkt fra Breisjøkrysset.

VIP-pokalen (Veteranklubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Eskil Brænden (H19-20) for 5. og 6. plass i NM ultralang og knockout sprint.

Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben ble tildelt Audun Sanderud for oppofrende innsats i miljøkomiteen og Frank Åge Kippernes for fantastisk dugnadsinnsats med oppdatering av våre kart.

Idrettslige resultater

**Høydepunkter:**

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

Senior:

Andrine Benjaminsen (29):

- Bronse VM sprintstafett, Skottland
- Sølv EM stafett, Ungarn
- Bronse EM langdistanse, Ungarn
- Bronse EM mellomdistanse, Ungarn
- 4. plass sammenlagt World Cup
- Gull og Kongepokal NM knockout sprint, Bodø
- Gull NM langdistanse, Verdal
- Gull NM mellomdistanse, Verdal
- Sølv NM sprint, Bodø

Junior:

Eskil Brænden (20):

- 5. pl. NM ultralang, Østmarka
- 6. pl. NM knockout sprint, Bodø

Håvard Eik (20):

- Gull KM natt, Asker

Ungdom:

Boye Wangensteen (16):

- Bronse HL langdistanse, Fredrikstad
- Sølv KM sprint, Heming
- 3. pl. Trimtex Cup sammenlagt
- Bronse HL skiorientering, Skeikampen

KM stafett:

- Bronse H13-16 (Boye Wangensteen, Iver Fjeld Bjønningen, Alfred Holtan Sanderud)

Veteran:

Steinar Eastwood (H50):

- 2. pl. Veteranmesterskapet sprint, Sarpsborg
- 3. pl. Veteranmesterskapet lang, Sarpsborg
- 3. pl. Veteranmesterskapet mellom, Sarpsborg

Rudi Olsen (H35):

- 2. pl. Veteranmesterskapet sprint, Sarpsborg

Arne Dybdahl (H55):

- 3. pl. Veteranmesterskapet lang, Sarpsborg

Hallvard Fjær (H65):

- 3. pl. Veteranmesterskapet lang, Sarpsborg

Svein Nygård (H55):

- Kretsmester KM lang H55, Nydalen

Store stafetter:

Tiomila:

- Herrelag nr.117 (Elias Skjolden Sørensen, Torbjørn Lundeby, Boye Wangensteen, Eskil Brænden, Håkon Bogason, Mathias Benjaminsen, Håvard Eik, Alfred Aronsen (Nittedal), Karl Oraug Rygh (Nydalen) og Mathias Vold)

Jukola:

- Herrelag nr.158 (Joar Oldernes, Elias Skjolden Sørensen, Mathias Benjaminsen,



Håkon Bogason, Boye Wangensteen, Eskil Brænden og Mathias Vold)
Damelag 1 nr.357 (Siri Kollerud, Tone Sundtjønn, Ingvild Brekke og Sara Angel Bakke)
Damelag 2 Lillomarka Sisters nr.409 (Karoline Sønsterudbråten, Mathilde Sønsterudbråten, Heidi Østli og Pernille Sønsterudbråten)
Damelag 3 nr.626 (Line Bar-Nathan, Lene Finkenhavn, Elin Brekke og Trine Oldernes)
Damelag 4 ikke fullført (Elena Grand, Jorun Blindheim, Aase Mestad)

For IU,
Vidar Benjaminsen

Beretning fra Rekruttkomiteén 2024

Rekruttkomiteén har i 2024 bestått av:

- Aase Mestad - leder, løypelegger og postutsetter, trener for 10-13-åringene
- Elena Grand - ansvarlig for gruppa 9 år og yngre

Hjelpetrenerne:

- Guro Brænden - hjelpetrener for gruppa 9 år og yngre
- Nov Bar-Nathan - hjelpetrener for 10-12-åringene
- Rudi Olsen - hjelpetrener på begge grupper
- Jonathan Woodhouse - hjelpetrener for 10-12-åringene våren 2024
- Linus Mestad Hansen - hjelpetrener for gruppa 9 år og yngre våren 2024
- Eskil Brænden - hjelpetrener for 10-12-åringene noen treninger høsten 2024

Vidar Benjaminsen har trykt kart til alle treningene for barna opp til 13 år.

Sesongen 2024

10 innetreninger i gymsal på vinteren og 7 på høsten.

18 utetreninger + Døpeløpe som erstattet en vanlig trening

I tillegg har flere av de eldre rekruttene deltatt på Tour of Lillomarka på mandager.

Spond

Alle treninger er lagt ut i Spond. Dette har forenklet registreringen av oppmøte for 10-13-åringene. Det er en grei måte å få gitt beskjeder på, med kartreferanse for oppmøte.

Gruppa 10-12 år

Treningssteder: (Totalt 19 treninger)

- Ammerud skole: 3
- Lillomarka Arena: 6
- Sandås: 4
- Vesletjern: 2



- Isdammen: 2
- Bjerkedalen: 1
- Ammerudbommen og innover (Andy Cap): 1

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. En av treningene våre ble erstattet av "Døpeløpe" arrangert av Nydalens ungdommer. Det var veldig populært, med 28 deltakere fra Lillomarka.

Opplegget for 10-12-åringene har vært at de 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 til nøds 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 ungdomstrenere 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 hatt litt få ungdomstrenere høsten 2024, så da har foreldre bidratt med skygging, gjerne av andres barn. Flere av 11-13-åringene er også såpass erfarne nå, at de går sammen uten skygge.

Vi har oppfordret barna til å delta på Gromløpet og på Tour of Lillomarka, og noen har vært med, men det er ikke lagd en oversikt på det. Flere startet også sesongen med Oslo City Cup, spesielt finalen på Stovner som ble arrangert av Lillomarka.

10 rekrutter deltok på Råtasskonkurransen under 15-stafetten som ble arrangert av Oppsal.

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

To av 13-åringene var med på kretssamlingen på Daftö i april.

21. september arrangerte Lillomarka o-lag og andre klubber fra AOOK O-troll-festivalen for første gang. Totalt kom over 200 barn, 20 av dem fra våre rekrutter. Kaker og sveler gikk unna, og planleggingen for 2025 er allerede i gang!

Etter sesongavslutningen har vi fulgt opp med innetreninger i gymsalen til Grorud skole på onsdager kl. 18-19. Elena, Nov og Guro 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. Det ble spist pizza og kake og vi delte ut godteposer som var igjen etter O-troll-festivalen.

Gruppen 9 år og yngre

Denne gruppen har vært ledet av Elena Grande med støtte fra Guro Brænden. 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.

Det er noe usikkert hvordan oppmøtet har vært. Tabellen til slutt viser det som er registrert i Spond, men det er nok ikke alle som er registrert der.

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 rykket opp til 10-12-årsgruppe i 2024.

De som fylte 13 år i 2024 har fortsatt i 10-12-årsgruppen (som da blir 10-13-årsgruppen), siden spranget opp til dagens TNTere er veldig stort.

Fordelt på de ulike gruppene har oppmøtet vært som satt opp i tabellen under. Tall fra 2022 og 2023 er også tatt med for sammenligning. Tallene er hentet fra Spond, så den viser ikke de som har vært med en eller to ganger og ikke blitt lagt til i Spond.

Jeg er fornøyd med at gruppen vår blir større, og at det kommer til nye yngre rekrutter.

Grupper	Snitt pr onsdag	Minst 1 oppmøte	Mer enn 5 oppmøter
4-9 år	2022: 16,3	2022: 29	2022: 22
	2023: 13	2023: 21	2023: 15
		2024: 20	2024: 15
10-12 år	2022: 5,25	2022: 10	2022: 8
	2023: 9,7	2023: 16	2023: 13
		2024: 31	2024: 30
Totalt	2022: 21,5	2022: 39	2022: 30
	2023: 23	2023: 37	2023: 28
		2024: 27,4	2024: 51

Det har vært gjennomsnittlig 10,6 deltakere på innetreningene våre og 27,4 deltakere på utetreningene. Jeg har ikke skilt på de to gruppene i oversikten.

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

For rekruttkomiteén
Aase Mestad

Beretning fra Kartkomitéen 2024

Kartkomitéen har i 2024 bestått av:

Leder: Hallvard Fjær

Medlemmer: Stein Arne Blomseth, Vidar Benjaminsen, Steinar Eastwood og Frank Åge Kippernes.

Aktiviteter

Det har i 2024 vært stor aktivitet i kartkomitéen både når det gjelder skogkart, sprintkart og initiering av nye kartprosjekter.

- Kartet *Årvollåsen* ble synfart og rentegnet av Frank Åge Kippernes og Hallvard Fjær til Gromløpet 9. juni.
- Per Fosser tegnet i løpet av våren kart over Barlindåsen og Granberget. Dette kartet ble lånt bort til Nydalen som brukte det til KM langdistanse. Her er det mottatt spillemidler og det er også innvilget støtte fra Sparebankstiftelsen.
- Vi har mottatt nærmiljøkartene *Rudstein*, *Ulverud* og *Skytta sør* fra Martin Veastad (Veakart). Disse kartene har fått innvilget spillemidler og er inkludert i kartbasen.
- Andre oppdateringer av kartbasen:
 - a. Vidar Benjaminsen reviderte kartet mellom Arenaen og Steibruvann til o-troll-festivalen
 - b. Martin Veastad (Veakart) synfarte og rentegnet et område mellom Sinober og Burås til Lillomarka nord-sør.
 - c. Hallvard Fjær har jobbet videre med revisjon av Linderudseterhøgdene med tanke på Gromløpet 2027.
 - d. Frank Åge Kippernes har startet opp med revisjon av Grefsenkollen
- Sprintkartet *Vestli Rommen* ble oppdatert av Lenny Enstrøm til Oslo City Cup i april.
- Lenny Enstrøm har også revidert sprintkartet over Romsås som vi skal bruke til NM knock-out sprint og NM sprint stafett i mai 2025.
- Lenny har også revidert sprintkart over Folkemuseet på Bydøy som vil starte Oslo city cup-sesongen i 2025.
- Lenny jobber i tillegg med oppvarmingskart over deler av Grorud bydel til NM sprint, oppdateringer av sprintkart over Bjerke bydel til stolpejakten og andre forefallende oppdateringer.
- Det er mottatt tilsagn om spillemidler for kartprosjektet Lillomarka Nord (Kjul-Sagtomta-Sinober-Snippen-sørskogen). Hvis vi også kan få støtte fra Sparebankstiftelsen vil arbeidet med dette kartet påbegynnes av Martin Veastad i 2025.
- Eksisterende skolegårdskart oppdatert ved behov. Det planlegges et nytt kart for nye Refstad skole.
- Vi er i en prosess med å evaluere NOFs nye digitale kartarkiv (kartarkiv.no) som virker å være en lovende løsning for lagring, utveksling og salg av o-kart og kartutsnitt. Måten vi vil bruke dette på vil nok avhenge litt av hvor praktisk det er å vedlikeholde en stor kartbase hvor deler av denne er kart som er godkjent til ulike tider.

Kartplan

Slik ser kartplanen for 2025-2027 ut per nå:

Område	Oppstart	Synfarer(e)	Ferdigstilles	Skal brukes til
Grefsenkollen/ Linderudseter	2024	Hallvard Fjær Frank Kippernes	Våren 2026	Gromløp 2027
Lillomarka Nord	2025	Veakart	2026	Gromløp 2026
Romsås	2024	Lenny Enstrøm	Våren 2025	NM sprint 2025



For kartkomitéen,
Hallvard Fjær

Beretning fra Lill-o-diltkomitéen 2024

Lillodiltkomitéen har i 2024 bestått av:

Leder: Tone Aamli Sundtjønn

Medlemmer: Richard Larsson, Per Haugen, Martin Granly, Sissel Pedersen Lundebø, Bente Fjeld, Nils Ragnar Liholt, Svein Nygård, Ole Kjell Langmyren, Ingvild Brekke, Sara Angell Bakke og Siri Kollerud.

2024 startet med noen endringer i Lillodiltkomiteen, Tone, Siri, Ingvild og Sara kom inn i komiteen, mens Johan og Frøy takket for seg. Vi ønsker å rette en stor takk til Johan og Frøy for arbeidet som ble lagt ned med å planlegge og gjøre alt klart for sesongen 2024.

Vi startet sesongen 16. mars med åpningsdag på Grorud Senter i et voldsomt snøvær. Til tross for været var det solid oppmøte, og vi fikk solgt mange kartheft. Selv med en god del snø i skogen, ble postene satt ut i løpet av april.

Totalt hadde vi 166 poster fordelt på 17 kart. Lillodilten hadde kart på Røverkollen, Alunsjøen, Slengfehøgda, Årvollåsen, Grefsenkollen, Linderudkollen, Barlindåsen og Sørskogen. I tillegg var det ekstraposter på Bygdøy, fellesposter med Stolpejakten på Ammerud, kulturposter på Grefsenkleiva og Røverkollen. Dessuten fortsatte det gode samarbeidet med Ola Dilt/Oppsal Orientering, og vi hadde gjesteposter på deres kart på Solbergvann og Lutvann.

Minidilten hadde poster ved Breisjøen, Hestejordene og Langsetløkka, i tillegg til ekstraposter på Bygdøy, fellespostene med Stolpejakten og kulturpostene. Turen på Bygdøy var populær, og er den av våre turer med flest registrerte deltakere online. Dessverre opplevde vi en del utfordringer med ødeleggelse og stjeling av postene på Bygdøy.

Tallene viste at vi solgte 727 kartheft av Lillodilten, mot 664 i 2023. Minidilten solgte 271 kartheft mot 278 i fjor. Det er gledelig å se at Lillodilten har en økning i salg av kartheft på 9,5 %, mens Minidilten dessverre har en liten nedgang. Onlinesalget er jevnt med 2023. Vi merker oss at de aller fleste fortsatt vil kjøpe fysiske kartheft.

Utsalgssted	Lillodilt	Minidilt
ESSO Kalbakken	295	103
Norli Grorud	162	79
Milslukern Ullevål	85	12
Linderudkollen	98	31
Lilloseter	28	4
Åpningsdag, salgsstand	59	43
Sum	727	272

Norges orienteringsforbund legger ned mye innsats i å digitalisere turorienteringen, og videreutvikle både tur-o-appen og turo.no. Vi ser at stadig flere registrerer postkodene på app eller turo.no. Vi opplever at både appen turorientering og nettløsningen har utviklet seg til å bli god og brukervennlig.



I år forsøkte vi oss med en salgsstand på Badedammen på Grorud i starten av mai. Vi hadde håpet på bedre salg, men vi fikk spredt informasjon om Lillodilten til lokalbefolkningen som var på tur. Vi har også fått litt publisitet og bilder i Akers avis i forbindelse med åpningsdag, stand på Badedammen og avslutningsdag.

Ole Kjell har gjort en strålende innsats med utlevering og oppfølging av våre utsalgssteder, en spesiell takk til han.

Komiteén har hatt to komitémøter i løpet av året, ett i slutten av februar før sesongstart og ett i oktober for å planlegge sesongen 2025.

I midten av november hadde vi en flott avslutningsdag på Grorud Senter sammen med Stolpejakten. Har kom det mange turorienterere innom for å kjøpe merker og plaketter. En spesiell takk til Nils Ragnar som fører oversikt over plakettpoeng i adelskalender, og ordner med premier.

Takk til alle i komiteen for veldig bra innsats i 2024, og en spesiell takk også til Vidar Benjaminsen som er til stor hjelp i planleggingen, laging av kartheftene, og trykking.

For Lillodilt-komiteén
Tone Aamli Sundtjønn

Beretning fra Stolpejakten i Groruddalen 2024

Stolpejegerne øker igjen – nye rekorder! 13.250 personer fant stolper i Groruddalen! Stolpene ble besøkt totalt 458.200 ganger. Det gir et snitt på 34 stolper per jeger.

Tallfakta Stolpejakten i Groruddalen:

- 13.250 personer har deltatt så langt (stolpene står ute til 1. november og 31. desember) o Tallet er høyere enn noen gang (12.600 i 2021 under corona-pandemien).
- De 145 turmålene har registrert 458.200 besøk – en klar økning siden i fjor
- Mest besøkte stolpe i Groruddalen var #2 Rugne på Ammerud-runden med 6996 besøk
- Mest besøkte stolpe på OBOS-runden var #35 Vollebekk t-bane med 6273 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Grorud var #39 Lillomarka Arena med 2789 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Stovner var #62 Stovner-tårnet med 3018 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Bjerke var #109 Jorda Rundt Kafé med 3667 besøk
- Mest besøkte stolpe i bydel Alna var #87 Kjelsrubbekken med 2508 besøk
- Mest besøkte stolpe i Oslo Sykkelverksted-runden var #116 Badedammen med 2243 besøk

Effektmålene er oppnådd:

- **Bedre folkehelse** – vi når ut til stadig flere som finner dette lavterskel-tilbudet for å komme i gang
- **Ingen støtteordning nødvendig** – Stolpejakten er gratis og alle har samme muligheter
- **Stolpejakt for alle** – flere med handicap bruker rullestol, elektrisk rullestol og andre hjelpemidler
- **Bedre trivsel** – ja det gir økt trivsel å gå på tur og oppdage hvor flott Groruddalen egentlig er.



- **Bedre omdømme av Groruddalen** – uten tvil bidrar Stolpejakten til å gi et mye mer idyllisk bilde av dalen enn man får inntrykk av gjennom medier.
- **Bedre synliggjøring av Groruddalssatsingen** – I tillegg til tusener av Groruddøler som går på tur så kommer det folk fra hele Oslo og østlandet for å besøke dalen. Mange deltakere er registrert i bydeler og kommuner utenfor Groruddalen. De får førstehånds kjennskap til dalen og langt mere dyptgående enn det riksmidia og annen informasjon om dalen klarer å formidle

Om prosjektet

Prosjekt mål:

- Målet var 1000 deltakere da vi startet Stolpejakten i 2015
- Ytterligere 1000 nye i 2016 var målet i utgangspunktet
- Men et par stykker av oss satt oss et hårete mål om 10.000 deltakere
- Vi endte med 3590 i 2016 så vi var vel litt lite realitetsorientert.
- Vi justerte oss inn til et mål om 5000 i 2017 og endte på 4227 registrerte
- Da ble det et naturlig mål med 5000 også i 2018 – og da brøt vi en barriere med 6100 registrerte deltakere.
- I 2019 ble det et naturlig mål om 7000 deltakere, og det klarte vi da
- I 2020 økte vi målsetningen til 8000 – men da coronaen kom så tok det helt av og vi landet på 10009
- I 2021 økte det ytterligere på og landet på 12.650 stolpejegere
- I 2022 (11.398) og 2023 (11.376) endte vi litt under toppåret under pandemien, men tatt i betraktning åpningen av samfunnet etter coronaen, og at det stadig blir flere tilbud om stolper i nye kommuner rundt om, så er dette likevel kjempefine tall
- I 2024 (13.250) har deltagelsen utrolig nok skutt skikkelig fart igjen. Den så vi ikke helt komme, men desto gledeligere. Turmålene i Groruddalen er blant Norges mest populære. De er lett tilgjengelige og de kan gås til fots og med bruk av sykkel til så å si alle stolper.

Markedsføring:

- 11.000 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 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 16. november. Alle med over 40 besøkte stolper er kvalifisert til premie – i tillegg til alle barn opp til 12 år med minst 5 stolper.

Økonomi:



Totalbudsjettet er på kr 265.000,-

Bidragstydere:

Miljødirektoratet bidrar med 50.000,-
Bydel Grorud bidrar med 50.000,-
Bydel Bjerke bidrar med 40.000,-
Bydel Stovner bidrar med 40.000,-
Bydel Alna, gjennom Furuset IF bidrar med 20.000,- OBOS Ulven / Vollebekk bidrar med 50.000
Oslo Sykkerverksted bidrar med 15.000,-
Akers Avis Groruddalen bidrar med utsendelse av 9.000 brosjyrer

Reelle utgifter:

Trykking av 11.000 turkart med alle turmål og info, kr.60.000,- Stolpejaktavgift fra Foreningen Stolpejakten, kr.60.000,-
Innkjøp av materiell til poster (stolper, etiketter, strips etc), kr.5.000,- Innkjøp av premier, kr. 40.000,-
Annonsering i lokalavisen, kr.25.000,-

Dugnadsbasert innsats:

Teknisk koordinering av prosjektet, kr.25.000,-
Kartarbeid, klargjøring, utsetting og inntagning av stolper og oppfølging, kr.50.000,-

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 2024 et tilskudd fra Miljødirektoratet, selv om dette har krympet. I tillegg bidrar samarbeidspartnere som Akers Avis Groruddalen, OBOS og Oslo Sykkerverksted til gjennomføringen.

Så klimavennlig som det går an:

Alle stolpene i Groruddalen kan nås til fots, med sykkel eller rullestol. Alle de syv rundene og 145 stolpene er koblet sammen med bruk av kollektivtrafikk for å ta seg til start/slutt på rundene. Man kan selvsagt dele opp og ta kortere runder med tilgang til buss og t-bane. Det er absolutt null behov for bruk av bil. Også utsetting og inntagning av stolper foregår med sykkel eller til fots.

Konklusjon:

Stolpejakten i Groruddalen har overtruffet våre forventninger i 2024. 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 2024 – nå går vi på for en ennå bedre Stolpejakt i Groruddalen i 2025 – med nyheter!

For Stolpejakten

Vidar Benjaminsen

Beretning fra Infokomiteén 2024

Infokomiteén har i 2024 bestått av: Mathias Benjaminsen

Det ble i 2024 skrevet 26 saker på Lillomarkasiden. Sakene har tatt for seg store og små aktiviteter gjennom året.

Fra besøkstallene på nettsiden ser vi at vi ligger på rundt 6500 besøk i året, det er litt færre enn tidligere år.

De mest populære sakene var om oppstarten på Tour of Lillomarka, Sommer-o-skole, sesongstart for rekruttene og Lill-o-dilten

Det har også blitt produsert innhold for Facebook siden. Saker fra Gromløpet om fri starttid fikk mye engasjement.

I tillegg ble det skrevet en sak i det britiske orienteringsmagasinet "CompassSport" om ungdom, junior og senior arbeidet i Lillomarka. I neste utgave av magasinet var det også en reportasje om O-troll festivalen hvor Lillomarka igjen var i fokus.

For infokomiteén
Mathias Benjaminsen

Beretning fra Materialforvalteren 2024

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 merke (LOL) på vårt utstyr.

Vi har lånt ut utstyr til våre naboklubber, bl.a. til Multisportuka, og til 17.mai feiring på Ammerud skole.

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.

I løpet av siste året har det blitt kjøpt inn et nytt klubbtekt med logo. Vi har også skaffet 21 nye EMIT *touch-free* enheter av type 3 i nummerserien 130 til 150, samt en start- og en målenhet av samme type. Disse er noe mindre og lettere å bruke. De har også bedre funksjon på batteri.

Tidtager utstyr til Emit *touch-free*:

- 5 stk. startenheter + 1 stk. av type3
- 2 stk. målenheter + 1 stk. av type3
- 35 stk. postenheter med nummerserie 115-129 og 151-170
- 21 stk. postenheter (type3) med nummerserie 130-150
- 45 stk. EmiTag brikker. Hvorav 10 stk. har gått ut på dato.
- Emit e-scan2 med printer, batteripakke og koffert,
- Lenovo laptop og HP farge-laser skriver.
- Kjemhus startklokke



Telt:

- 1 stk. 4x8m popup med veggduker, plugg og transportbag
- 1 stk. 3x3m popup hvit Lillomarka med veggduker
- 1 stk. 3x3m popup grønn. (noe ødelagt)
- 1 stk. 3x3m popup orange
- 1 stk. 3x6m «kafételt» med veggduker
- 2 stk. blå tunneltelt, (et nytt med logo)

Diverse:

- 1 stk. Izettie betalingsterminal (Må brukes med mobil. Tilhørende PAD er «død». Tar ikke lading)
- 1 stk. Sveisemaskin til plastlommer
- 3 stk. beachflagg "Lillomarka"
- 2 stk. beachflagg "Stolpejakten"
- 17 stk. vandunker 20 liter
- 140 stk. kugjerdestolper (plast)
- 40 stk. trebukker.
- 1 stk. gassgrill
- 1 stk. 11kg gassflaske
- 11 stk. søppelstativ
- 10 stk. A-bukker, grønne
- 17 stk. tavle, blå plater 75x150cm
- 11 stk. tavle, blå plater 120x240cm
- 2 stk. bord til drikkekopper
- 5 stk. plastbord (+9stk.bord tilhører Lillomarka Ski)
- 6 stk. benker
- 2 stk. 5 kg gassflaske
- 1 stk. gassovn

Lars Audun Vold
Materialforvalter



Beretning fra Miljøkomitéen 2024

Leder: Audun Sanderud

Hjelpere: Karin Eriksen Andersgaard, Henny Holtan Sanderud, Johnny Johansen, Elin Brekke, Katrine Holtan Sanderud og Lars Audun Vold.

Miljøkomiteen har bidratt ved følgende arrangement i løpet av året:

Arrangement	Sted	Dato
Andy Cap	Ammerud/Breisjøen	12. juni 2024
O-Troll festivalen	Øvre platå, Lillomarka Arena, Grorud	21. september 2024
Lillomarka Nord-Sør	Lillomarka Arena, Grorud	13. oktober 2024
Sesongavslutning (O-Sus)	Arenahuset, Lillomarka Arena	28. november 2024

For miljøkomitéen
Audun Sanderud

Beretning fra Lillomarka Masters 2024

Masters gruppa har i 2024 bestått av:

Leder: Ståle Sønsterudbråten

Medlemmer: Martin Granly, Merete Rørvik, Reidun Hallan

Det ble arrangert en temakveld på Lillomarka arena for Masters medlemmer. Tema var kompassbruk og retning. Fint oppmøte og mange gode innspill.

Det er blitt ikke avholdt noen komitémøter i 2024. Planlegging av aktiviteter i Masters gruppa er blitt diskutert på epost og ved treff på arrangement.

Trening for gruppa gjennom vintersesongen har vært ivaretatt av Elena Grand med gode hjelpere. Flott opplegg med god kommunikasjon via vår Masters side på Facebook.

Aktiviteten i gruppa er god. Størst deltagelse er det på interne klubblop. Ellers fint å se mange på løp generelt i sesongen på eksterne løp i O-Norge.

Fin tur til O-festivalen på Sjusjøen, med sosialt treff mellom løpene.

I år som i fjor stilte Aase Mestad hus til disposisjon for et hyggelig sosialt treff etter 15-stafetten. Grillings og skravling liker vi. Takk til Aase M for invitasjon.

Av resultater begrenser vi oss til å fortelle at vi har noen råskinn på herresiden som kniver i toppen i sine klasser.

For Masters Lillomarka O-lag.
Ståle Sønsterudbråten



Beretning fra klubbtoy 2024

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.

Vi har tynn treningsjakke, vest og o-trøye med kort arm på lager i Lillomarka arena. Disse produktene kan kjøpes rett fra klubben og må ikke bestilles på forhånd. I tillegg finnes det restlager av annet klubbtoy, men ikke i alle størrelser.

Det vil ikke være behov for ny bestilling av klubbtoy i 2025.

Det ble også opprettet en klubbshop hos Noname for bestilling av o-trøye Battle dame, 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 klubbtoy

SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ

Sak 7-1 Kontrollutvalgets beretning for 2024

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 2024 og det styrebehandlede årsregnskapet for 2024.

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 underskudd på kr 30 703,21, og ved årsavslutning 2024 minsket den frie egenkapitalen til kr 1 472 399,03.

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 2024 godkjennes av årsmøtet.

10. mars 2025



Arne Dybdahl leder



Line Bar-Nathan medlem

Sak 7-2 Regnskap

Resultatregnskap, balanse og noter for 2024 vises på de påfølgende sidene. Årsresultatet viser et underskudd på kr 30 703,21, og ved årsavslutning 2024 en egenkapital på kr 1 472 399,03. For økonomisk rapport vises til styrets årsberetning.

	Regnskap 2024	Budsjett 2024	Noter til regnskapet 2024
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	39 724,47	50 000	Kiosk NM sprint, O-Troll-festivalen, Gromløpet Nord Sør
3205 Kiosksalg etc			
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	40 000,00	40 000	
3212 Kartsalg	41 316,65	40 000	
3215 Lillodilten salgsinntekter	365 744,01	420 000	Innbetaling fra Bloc for nettsalg er ikke kommet inn. Ca 28 000 kommer på 2025
3400 Spesielle offentlige tilskudd	328 171,00	350 000	
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	316 362,00	100 000	Note 1
3905 Stolpejakten	287 500,00	290 000	
3920 Medlemskontingenter	129 214,84	125 000	
3925 Klubbtøy og utstyr salg	13 662,00	10 000	
3930 Treningsavgifter		25 000	Besluttet ikke fakturert
3940 Egenandeler	297 546,77	250 000	
3945 Startkontingenter inntekter	241 714,99	200 000	
3948 Lotterier, bingo etc	46 343,26	50 000	
Sum inntekter	2 147 299,99	1 950 000	
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-29 175,51	60 000	
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-83 399,32	140 000	
4302 Klubbtøy, sko utgifter		0	
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgaveplikt	-95 045,00	100 000	
6300 Leie lokaler	-3 000,00		
6390 Annen kostnad lokaler	-10 000,00	11 370	Lillomarka arena
6490 Annen leiekostnad	-1 466,00		Postboks
6580 Idrettsutstyr	-161 402,38	90 000	Trenergodtgjørelse i form av idrettsutstyr. Nytt klubbtekt + nytt Emitutstyr, bl.a for NM sprint 2025
6710 Kartarbeid utgifter	-229 248,84	200 000	
6800 Kontorrekvisita (Res)	-3 625,00	5 000	
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-25 327,44	15 000	
6812 Stolpejakten utgifter	-189 073,25	150 000	
6813 Lillodilten utgifter	-191 133,75	70 000	Note 2
6815 Sommer-o-skolen	-18 859,75		
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdateri	-9 050,00	10 000	
6890 Annen kontorkostnad	-2 200,00	1 000	
6940 Porto		500	
7120 Overnatting samlinger	-202 456,62	200 000	
7140 Reisekostnader løp og turer	-390 766,28	350 000	
7320 Reklame og annonse kostnader	-40 250,00	50 000	
7395 Øreavrundning	0,50		
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-76 465,00	120 000	
7415 Påmelding løp startkontingenter	-262 005,73	320 000	
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-42 100,90	60 000	
7422 Stipender tildeling	-120 000,00	120 000	
7500 Forsikringspremier	-4 992,00	6 000	
7770 Bank og kortgebyrer	-7 263,87	8 000	
7799 Trener godtgjørelse	-10 223,00		
7830 Konstaterte tap på fordringer	-580,63		
Sum utgifter	-2 209 109,77	2 086 870	
Driftsresultat	-61 809,78	-136 870,00	
8070 Annen finansinntekt (renter)	31 117,07	25 000,00	
Årsresultat	-30 703,21	-111 870,00	



Balanserapport

Lillomarka Orienteringslag
9839 57838

Regnskapsår 01.01.2024 - 31.12.2024

Gjelder periode: 01.01.2024 - 31.12.2024

	Ved periodens start	Endring	Ved periodens slutt
EIENDELER			
Omløpsmidler			
1500 Kundefordringer	17 545,38	2 794,37	20 339,75
1509 Ikke reskontrofert kundefordringer	0,00	-9,82	-9,82
1579 Andre kortsiktige fordringer	0,00	9,82	9,82
1920 Bankinnskudd	1 631 603,15	-938 538,43	693 064,72
1925 Bankinnskudd Sparekonto	0,00	556,32	556,32
1926 Bankinnskudd Sparekonto Plasseringskonto 2 6 mnd	0,00	830 560,75	830 560,75
	1 649 148,53	-104 626,99	1 544 521,54
SUM EIENDELER	1 649 148,53	-104 626,99	1 544 521,54
EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Egenkapital (Innskutt og opptjent)			
2050 Annen egenkapital	-1 503 102,24	30 703,21	-1 472 399,03
Utdisponert resultat			
Utdisponert resultat	0,00	0,00	0,00
Sum egenkapital (inkl. utdisp. resultat)	-1 503 102,24	30 703,21	-1 472 399,03
Gjeld			
Avsetning forpliktelser			
2180 Andre avsetninger for forpliktelser	-40 000,00	39 435,00	-565,00
Kortsiktig gjeld			
2400 Leverandørgjeld	-106 046,29	34 482,18	-71 564,11
2409 Ikke reskontrofert leverandørgjeld	-6,60	6,60	0,00
	-106 052,89	34 488,78	-71 564,11
Sum gjeld	-146 052,89	73 923,78	-72 129,11
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-1 649 155,13	104 626,99	-1 544 528,14
Saldo	-6,60	0,00	-6,60

Trine Oldernes (sign.)
LederVidar Benjaminsen (sign.)
NestlederTore Kollerud (sign.)
KassererAase Mestad (sign.)
Styremedlem økonomiIngvild Brekke
StyremedlemGuro Bränden
Ungdomsrepresentant |

**Noter til Regnskapet:**

Note 1: 3900 Andre driftsrelaterte inntekter (oversikt over ikke forventede «inntekter»)

- Fadderordning 2023: 12 000
- Gjensidige stiftelsen «sommerskole»: 50 000
- Sparebankstiftelsen, tilskudd kart «Fugleleiken» 123 800

Note 2: 6813 Lillodilten utgifter (oversikt over uforutsette utgifter)

- Premiefaktura fra Opro ført 2 ganger: 17 000 (ca) x2
- Denne utgiften gjelder innkjøp av premier for flere år framover. Var ikke budsjettert med
- Ble behov for nyopptrykk av Lillodilten/Minidilten. Det koster ekstra kontra å ta mer første gang

SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Innen fristen 6. mars hadde styret ikke mottatt noen forslag



SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Styret foreslår en økning i medlemskontingenten for 2026, samt å fjerne 0-26 Passiv og Familie Passiv.

For medlemmer 27 år og eldre er forslaget å øke aktivt medlemskap med kr 250 og passivt medlemskap med kr 150.

For medlemmer 0-26 år holdes aktivt medlemskap uendret, mens passivt medlemskap faller bort

Aktiv familie holdes konstant siden passiv familie foreslås tatt ut og for å stimulere familier til aktivt medlemskap.

Familiemedlemskap forutsetter barn under 17 år, som del av familiemedlemskapet

Forslag til medlemskontingent for 2026 (2025 beløp):

Type	0-26 år	Fra 27 år
Aktiv	500 (uendret)	1 250 (1000)
Passiv	Fjerne	500 (350)
Familie aktiv	2 000 (uendret)	
Familie passiv	Fjerne	

Familiemedlemskap omfatter foreldre med barn til og med det året barnet fyller 16 år (uendret)

Begrunnelse:

Medlemskontingenten har stått uendret i mange år, i alle fall siden 2021

I perioden har vi innført at klubben betaler alle startkontingenter, unntatt for sommerløp, så økningen tilsvarer 1-2 løp for aktivt medlemskap.

I tillegg er tilbudet til treninger og nærløp for voksne, økt de siste årene, noe som kommer alle voksne medlemmer til gode.

Styret ønsker å fjerne passivt medlemskap for aldersgruppen 0-26 og familie, for at det ikke blir et hinder for å delta i løp eller stafetter.



SAK 10 – BUDSJETT 2024

Det legges fram et forslag til budsjett med et overskudd på kr 50 000.

Vi forventer å få et pent overskudd fra NM sprint arrangementet, og styret ønsker å sette av noe av dette til senere år.

Budsjett			
Lillomarka Orienteringslag			
	Budsjett 2025	Regnskap 2024	Regnskap 2023
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	40 000	39 724,47	101 397,18
3205 Kiosksalg etc	-		
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	-	40 000,00	40 000,00
3212 Kartsalg	40 000	41 316,65	42 678,97
3215 Lillodilten salgsinntekter	365 000	365 744,01	468 258,21
3400 Spesielle offentlige tilskudd	470 000	328 171,00	714 284,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	160 000	316 362,00	347 931,21
3905 Stolpejakten	280 000	287 500,00	292 500,00
3920 Medlemskontingenter	130 000	129 214,84	125 532,83
3925 Klubbtøy og utstyr salg	10 000	13 662,00	13 804,11
3930 Treningsavgifter	-		4 500,00
3940 Egenandeler	250 000	297 546,77	242 164,21
3945 Startkontingenter inntekter	400 000	241 714,99	309 519,09
3948 Lotterier, bingo etc	45 000	46 343,26	49 317,45
	2 190 000	2 147 299,99	2 751 887,26
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	70 000	-29 175,51	-120 180,44
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	100 000	-83 399,32	-290 089,56
4302 Klubbtøy, sko utgifter	-		-180 334,43
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	80 000	-95 045,00	-88 377,80
6300 Leie lokaler	10 000	-3 000,00	
6390 Annen kostnad lokaler	10 000	-10 000,00	-11 370,00
6490 Annen leiekostnad	25 000	-1 466,00	
6580 Idrettsutstyr	10 000	-161 402,38	-62 799,75
6710 Kartarbeid utgifter	300 000	-229 248,84	-496 127,56
6800 Kontorrekvisita (Res)	5 000	-3 625,00	-4 783,00
6810 Programvare Internett og Datakostnad	25 000	-25 327,44	-35 968,03
6812 Stolpejakten utgifter	190 000	-189 073,25	-76 090,00
6813 Lillodilten utgifter	150 000	-191 133,75	-12 975,00
6815 Sommer-o-skolen	-	-18 859,75	
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	10 000	-9 050,00	-8 585,00
6890 Annen kontorkostnad	2 000	-2 200,00	-1 198,51
6940 Porto			-463,00
7120 Overnatting samlinger	200 000	-202 456,62	-136 608,68
7140 Reisekostnader løp og turer	350 000	-390 766,28	-360 463,89
7320 Reklame og annonse kostnader	40 000	-40 250,00	-46 750,00
7395 Øreavrundning		0,50	
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	130 000	-76 465,00	-192 546,00
7415 Påmelding løp startkontingenter	270 000	-262 005,73	-310 052,07
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	40 000	-42 100,90	-83 558,70
7422 Stipender tildeling	40 000	-120 000,00	-40 000,00
7500 Forsikringspremier	5 000	-4 992,00	-4 811,00
7770 Bank og kortgebyrer	8 000	-7 263,87	-8 188,63
7799 Trener godtgjørelse	100 000	-10 223,00	
7830 Konstaterte tap på fordringer		-580,63	
	2 170 000	-2 209 109,77	-2 572 321,05
Driftsresultat	20 000	-61 809,78	175 520,71
8070 Annen finansinntekt (renter)	30 000	31 117,07	
Årsresultat	50 000	-30 703,21	

SAK 11 – VALG

Valgkomitéens innstilling til styret og kontrollkomité for 2025 ifølge LOLs vedtekter, er som følger:

Styret		
Leder	Trine Oldernes	Gjenvalg
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Styremedlem - kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg
Styremedlem	Aase Mestad	Gjenvalg
Styremedlem	Elias Skjolden	Ny
Ungdomsrepresentant	Guro Brænden	Gjenvalg
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
Kontrollkomité		
Leder	Arne Dybdahl	Gjenvalg
Medlem	Line Bar-Nathan	Gjenvalg

Valgkomitéens innstilling til andre verv og funksjoner er som følger:

Idrettsutvalg		
Leder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	Gjenvalg
Medlem	Steinar Eastwood	Gjenvalg
Medlem	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Bjørn Wangensteen	Gjenvalg
Medlem	Elena Grand	Gjenvalg
Rekruttkomité		
Leder	Aase Mestad	Gjenvalg
Trener	Elena Grand	
Trener	Nov Bar-Nathan	
Trener	Guro Brænden	
Trener	Rudi Olsen	
Kartkomité		
Leder	Hallvard Fjær	Gjenvalg
Medlem	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Steinar Eastwood	Gjenvalg
Medlem	Stein Arne Blomseth	Gjenvalg
Medlem	Frank Åge Kippernes	Gjenvalg
Infokomité		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Øystein Sæther	Ny
Miljøkomité		
Leder	Audun Sanderud	Gjenvalg
Medlem	Karin Andersgaard	Gjenvalg
Medlem		



Lill-O-Diltkomité		
Leder	Tone Sundtjønn	Gjenvalg
Medlem	Martin Granly	Gjenvalg
Medlem	Richard Larsson	Gjenvalg
Medlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg
Medlem	Bente Fjeld	Gjenvalg
Medlem	Svein Nygård	Gjenvalg
Medlem	Per Haugen	Gjenvalg
Medlem	Ingvild Brekke	Gjenvalg
Medlem	Sara Angell Bakke	Gjenvalg
Medlem	Siri Kollerud	Gjenvalg
Medlem	Ole Kjell Langmyren	Gjenvalg
Leder, Stolpejakten	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem Stolpejakten	Edward Woodhouse	Gjenvalg
Materialforvalter	Lars Audun Vold	Gjenvalg
Brukerrådet for Lillomarka Arena		
Representant	Terje Blindheim	Gjenvalg
Uttakingskomité		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	Gjenvalg
Medlem	Bjørn Wangenstein	Gjenvalg
Masterskomité		
Leder	Ståle Sønsterudbråten	Gjenvalg
Medlem	Merete Rørvik	Gjenvalg
Medlem	Reidunn Hallan	Gjenvalg
Medlem	Martin Granly	Gjenvalg
Draktsalg	Line Bar-Nathan	Gjenvalg

For valgkomitéen
Assaf Bar-Nathan

Styrets innstilling til valgkomité for 2025:

Valgkomiteen		
Leder	Assaf Bar-Nathan	Tar gjenvalg
Medlem	Karoline Sønsterudbråten	Tar gjenvalg