

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

ÅRSBERETNING 2025

ÅRSMØTET 2026
ONSDAG 18. MARS 2026
LILLOMARKA ARENA





Innholdsfortegnelse

SAK 1 – ÅPNING	3
SAK 2 – DAGSORDEN.....	3
SAK 3 – KONSTITUERING	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2025	4
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2025	12
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....	19
BERETNING FRA IDRETTSUTVALGET (IU) 2025	19
BERETNING FRA REKRUTTKOMITÉEN 2025.....	24
BERETNING FRA KARTKOMITÉEN 2025	27
BERETNING FRA LILL-O-DILTKOMITÉEN 2025.....	28
BERETNING FRA STOLPEJAKTEN I GRORUDDALEN 2025	29
BERETNING FRA INFOKOMITÉEN 2025	31
BERETNING FRA MATERIALFORVALTEREN 2025	32
BERETNING FRA MILJØKOMITÉEN 2025	32
BERETNING FRA LILLOMARKA MASTERS 2025	33
BERETNING FRA KLUBBTØY 2025.....	33
BERETNING FRA «BRUKERRÅDET FOR LILLOMARKA ARENA» 2025.....	34
SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ	35
SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG	41
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	41
SAK 10 – BUDSJETT 2026	42
SAK 11 – VALG	43



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 2025

Sak 5 – Styrets årsberetning for 2025

Sak 6 – Andre årsberetninger

Sak 7 – Regnskap 2025 og beretning fra kontrollkomité

Sak 8 – Innkomne forslag

Sak 9 – Fastsettelse av medlemskontingent

Sak 10 – Budsjet 2026

Sak 11 – Valg

SAK 3 – KONSTITUERING

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

SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2025

LILLOMARKA ORIENTERINGSLAG

PROTOKOLL ÅRSMØTET 2025

TORSDAG 20. MARS 2025

GRORUD FLERBRUKSHUS





Lillomarka Orienteringslag

Innholdsfortegnelse

SAK 1 – ÅPNING.....	3
SAK 2 – DAGSORDEN.....	3
SAK 3 – KONSTITUERING.....	3
SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2024	3
SAK 5 – STYRETS BERETNING 2024	4
SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER.....	4
SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ.....	4
SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG	4
SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT	5
SAK 10 – BUDSJETT 2025.....	6
SAK 11 – VALG.....	6

Side 2 av 8



SAK 1 – ÅPNING

Styreleder, Trine Oldernes ønsket velkommen.

Årsmøtet godkjente innkallinga til årsmøtet.

22 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 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 – Budsjett 2025

Sak 11 – Valg

SAK 3 – KONSTITUERING

Styret foreslo Ingvild Brekke til dirigent og Trine Oldernes til referent.

Årsmøtet godkjente forslagene.

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

SAK 4 – PROTOKOLL FRA ÅRSMØTET 2024

Protokollen fra årsmøtet 2024 ble godkjent.



SAK 5 – STYRETS BERETNING 2024

Trine gjennomgikk styrets årsberetning. Årsmøtet godkjente beretningen.

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra de øvrige komitéene ble gjennomgått ved at årsmøtet kunne kommentere side per side. Det gjaldt disse beretningene:

Beretning fra Idrettsutvalget (IU) 2024

Beretning fra Rekruttkomiteén 2024: Aase innledet med at det er gledelig at vi har greid å beholde rekruttere fra 2023 til 2024, og at vi tror vintertreningen er viktig i så høye seende

Beretning fra Kartkomitéen 2024: Hallvard innledet med å si at hovedarbeidet skjer ute i skogen eller ved innhenting av midler.

Beretning fra Lill-Oddiskomiteén 2024: Det ble kommentert at overskuddet er lavere enn tidligere år. Styret er enige i det, og redegjorde for årsakene. De står beskrevet under note 2 i regnskapet. I tillegg har vi en utestående inntekt fra Bloc for salg på nettet på ca. kr 26 000.

Beretning fra Stolpejakten 2024: Vidar trakk fra noen høydepunkt.

Beretning fra Info-komiteén 2024

Beretning fra Materialforvalteren 2024: Det står i beretningen, men trukket fram at Pad til Izettle er avhendet fordi den ikke fungerte lenger

Beretning fra Miljøkomitéen 2024

Beretning fra Veteran-komiteén 2024

Beretning fra Klubbstø 2024

Årsmøtet godkjente beretningene uten endringer.

SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ

Line Bar-Nathan leste opp konklusjonen fra kontrollkomitéen.

Tore Kollerud gikk gjennom regnskapet og noter. Regnskapet for 2024 viser inntekter på kr 2 147 299,99 og utgifter på kr 2 209 109,77. Etter finansinntekter på kr 31 117 ga det et årsresultat med et underskudd på kr 30.703,21. Balanserapporten viser en fri egenkapital på kr 1 472 399,03.

Årsmøtet godkjente regnskapet for 2024.

SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG



SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Følgende ble lagt fram (kopi fra sak i årsmøtepapirer):

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.

Familie medlemskap forutsetter barn under 17 år, som del av familiemedlemskapet

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.

Etter en liten diskusjon hvor det blant annet ble kommentert at man kan risikere å miste medlemmer som i dag er passive, gikk årsmøtet til avstemming.

Avstemming: 0 imot, 22 for. Dvs. at ingen avhold seg fra å stemme.

Årsmøtet godkjente dermed nye satser for medlemskontingent, som lagt fram i forslaget, og oppsummert i tabellen under.

Medlemskontingent for 2026 (2025 beløp):

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

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

Familie medlemskap forutsetter barn under 17 år, som del av familiemedlemskapet



SAK 10 – BUDSJETT 2025

Styret, la fram et forslag til budsjett med et overskudd på kr 50 000,-

Leder gikk gjennom de fleste postene og kommenterte på dem med størst avvik fra regnskapet for 2024. De fleste avvik skyldes NM arrangementet vi planlegger i mai 2025, samt noen nye kart og kartoppdateringer. I tillegg planlegger styret med 2 store klubbture til O-festivalen på Geilo og 25-manna i Sverige i dette jubileumsåret.

Årsmøtet godkjente budsjettet uten endringer.

SAK 11 – VALG

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

Styrets innstilling til valgkomité ble valgt ved akklamasjon.

Her er oversikt over styret, kontrollkomitéen og valgkomitén for 2025:

Styret		
Leder	Trine Oldernes	Gjenvalg, 1 år
Nestleder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Styremedlem - kasserer	Tore Kollerud	Gjenvalg, 1 år
Styremedlem	Aase Mestad	Gjenvalg, 1 år
Styremedlem	Elias Skjolden Sørensen	Ny, 1 år
Ungdomsrepresentant	Guro Brænden	Gjenvalg, 1 år
1. varamedlem	Merete Rørvik	Gjenvalg, 1 år
2. varamedlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg, 1 år

Kontrollkomité		
Leder	Arne Dybdahl	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Line Bar-Nathan	Gjenvalg, 1 år

Valgkomité		
Leder	Assaf Bar-Nathan	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Karoline Stønsterudbråten	Gjenvalg, 1 år

Innstillingen til idrettslagets ulike arbeidskomitéer ble også godkjent ved akklamasjon.

Idrettsutvalg		
Leder	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Steinar Eastwood	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Bjørn Wangensteen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Elena Grand	Gjenvalg, 1 år

Rekrutteringskomité		



Lillomarka Orienteringslag

Leder	Aase Mestad	Gjenvalg, 1 år
Trener	Elena Grand	
Trener	Nov Bar-Nathan	
Trener	Guro Brænden	
Trener	Rudi Olsen	

Kartkomité		
Leder	Halkvard Fjær	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Steinar Eastwood	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Stein Arne Blomseth	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Frank Åge Kippemes	Gjenvalg, 1 år

Info komité		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Øystein Sæther	Ny, 1 år

Miljøkomité		
Leder	Audun Sanderud	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Karin Andersgaard	Gjenvalg, 1 år
Medlem		

Lill-O-Diltkomité		
Leder	Tone Sundtjønn	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Martin Granly	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Richard Larsson	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Nils Ragnar Liholt	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Bente Fjeld	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Svein Nygård	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Per Haugen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Ingvild Brekke	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Sara Angell Bakke	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Siri Kollerud	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Ole Kjell Langmyren	Gjenvalg, 1 år
Leder, Stolpejakten	Vidar Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Medlem Stolpejakten	Edward Woodhouse	Gjenvalg, 1 år

Materialforvalter	Lars Audun Vold	Gjenvalg, 1 år
--------------------------	-----------------	----------------

Brukerrådet for Lillomarka Arena		
Representant	Terje Blindheim	Gjenvalg, 1 år

Uttakingskomité		
Leder	Mathias Benjaminsen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Bjørn Wangensteen	Gjenvalg, 1 år

Side 7 av 8



Lillomarka Orienteringslag

Masterskomité		
Leder	Ståle Sønsterudbråten	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Merete Rørvik	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Reidunn Hallan	Gjenvalg, 1 år
Medlem	Martin Granly	Gjenvalg, 1 år
Draktsalg	Line Bar-Nathan	Gjenvalg, 1 år

Representasjon

Årsmøtet gir styret fullmakt til å utpeke representasjon.

Årsmøtet ble avsluttet kl. 20.30

Oslo, 20. mars 2025

Trine Oldernes, referent

Signaturer:

Oslo, 10. april 2025



Line Bar-Nathan



Assaf Bar-Nathan



SAK 5 – STYRETS BERETNING 2025

Styrets sammensetning

Styret i 2025 har bestått av:

Trine Oldernes	Leder
Vidar Benjaminsen	Nestleder
Tore Kollerud	Kasserer
Aase Mestad	Styremedlem økonomi
Elias Skjolden Sørensen	Styremedlem
Guro Bränden	Ungdomsrepresentant
Merete Rørvik	1. vara
Nils Ragnar Liholt	2. vara

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:

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

Medlemmer i kontrollkomité:

- o Leder: Arne Dybdahl
- o 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

**Rekruttkomiteén**

Leder + 5-7 trenere (hvorav 4 ungdomstrenere i 2025)
Rapporterer til IU og styret

Kartkomiteén

Leder + 3-4 medlemmer
Rapporterer til styret

Infokomiteén

Leder + 0-2 medlemmer
Rapporterer til styret.

Miljøkomiteén

Leder + 2-3 medlemmer
Rapporterer til styret.

Lill-O-Diltkomiteén (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.

Uttakingskomiteén

Leder + 2 medlemmer
Rapporterer til IU.

Veterankomiteén – «Lillomarka Masters»

Leder + 2-3 medlemmer
Rapporterer til styret.

Draktsalg/-beholdning

1 ansvarlig
Rapporterer til styret.

Styrets arbeid

I styreåret 2025 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 i å sette opp en overordnet sesongplan for aktivitet, følge opp de største arrangementene og arrangerer klubbture, 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.

Rent Idrettslag

Siden vi arrangerte NM i 2025, pliktet styret å sørge for at klubben ble sertifisert som Rent Idrettslag. Det oppnår man ved at styret gjennomfører kurset «Rent idrettslag» og setter opp tre tiltak, som skal gjennomføres i løpet av en toårsperiode. Kurset er bygget opp som en workshop til diskusjon over temaer knyttet til bevisstgjøring rundt doping og valg av tiltak. Styret gjennomgikk dette kurset 9. juni 2025, og satte opp disse tre tiltakene, som skal gjennomføres innen 8 juni. 2027:

- Publisert informasjon på nettside/sosiale medier
 - Idrettslaget skal publisere informasjon om Rent Idrettslag på lagets Facebook-side og/eller hjemmeside. Dette kan være informasjon om valgte tiltak, bilder av gjennomførte tiltak eller liknende.
- Gjennomføre Ren utøver

- For klubbens medlemmer som planlegger å delta i større arrangementer, som NM, Norges Cup, WM o.l.
- Gjennomføre Antidopingpraten
 - 20 minutters prat med klubbens utøvere eller trenere om antidoping. Gjennomføres av klubben, med bruk av Antidoping Norges materiell og tilhørende veiledning. Materiellet gjøres tilgjengelig når klubben er registrert som Rent IL.

Friluftslivets år 2025

2025 var Friluftslivets år, og det ble utlyst ekstra søknadsmuligheter for bidrag til «kurs i kart og Kompass» og oppsett av en «HighFive» turorienteringsrunde. En forutsetning for å få tilskudd, var at man gikk sammen med andre om et opplegg, for å prøve å nå ut til andre grupper. Vi lyktes ikke i å få til et samarbeid med Wild X – en flerkulturell friluftsansettelse, som holder til på Høybråten, men DNT Oslo var veldig interessert i et samarbeid. Så vi arrangerte:

- En ettermiddag med praktisk «Kurs i Kart og Kompass» for turledere i DNT, Oslo.
- Søndag 15. juni med Barnas turlag, Oslo og Turboklubben Isdammen:
 - 35 barn med 1-2 voksne påmeldt
 - Intro til kart og kompass
 - Fellestur i «HighFive» tur-o-runden
 - Til slutt aktiviteter ved Isdammen: O-løype, emit-runde, oppdagelses-O

To opplegg som deltakerne var veldig godt fornøyde med, men som i første omgang ikke har bidratt særlig til nyrekruttering. Vi har imidlertid tro på at et samarbeid med Barnas turlag og lokale Turboklubber på sikt kan bidra til å få flere interessert i orientering, så vi planlegger å høre om de er interessert i et lignende fellesopplegg i år

40-års jubileumsfest

3. desember 2025 var det 40 år siden Lillomarka orienteringslag ble stiftet

Det feiret vi behørig lørdag 22. november på Bånkall gård med 70 deltakere. En høytidelig fest med mye historie, både muntlig og i utstilling og pynt av lokalet.

På årsmøtet i 2024 ble det vedtatt å innføre «livslangt medlemskap» til medlemmer som har vært medlem i 40 år.

På jubileumsfesten ble derfor denne utmerkelsen utdelt til 19 medlemmer, som har vært med siden starten 3. desember 1985.

Mottakere av «livslangt medlemskap» i 2025:

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| • Grethe Benjaminsen | • Mari Anne Henriksen |
| • Vidar Benjaminsen | • Richard Larsson |
| • Torstein Kåre Bjerke | • Arvid Wilhelm Malmen |
| • Arnhild Blomseth | • Inger Rita Dahlbo Malmén |
| • Jack Grimsrud | • Mats Johan Mattsson |
| • Frøy Grøndahl | • Ole Sannes |
| • Endre Hallan | • Ragnvald Sannes |
| • Reidunn Hallan | • Stig Sønsterudbråten |
| • Dag Haugland | • Ståle Sønsterudbråten |



- Gro Sissel Vilberg

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, Elias Skjolden Sørensen

LAM-møtet (Lokale AktivitetsMidler), Grorud bydel: Trine Oldernes

Teknisk delegert (TD):

16. sept 2025, KM natt (Bekkelaget): Arne Dybdahl

Verv og stillinger i andre deler av NOF:

Mathias Benjaminsen har vært møtende vararepresentant i styret i NOF
Stein Blomseth sitter som ass. generalsekretær i NOF

Medlemsstatistikk for 2025

Lillomarka O-lag hadde per 31.12.2025 **221** medlemmer. Det er en liten nedgang fra i fjor

Fordeling i alder og kjønn slik det skal rapporteres til NIF er vist i tabell 1. I tabell 2 vises oversikt per gren. Et medlem kan være medlem i flere grener. Vår egen fordeling med historiske data, inklusiv type medlemskap er satt opp i tabell 3.

Tabell 1: Medlemmer 2025 fordelt på alder og kjønn i hht. innrapportering til NIF opptil 25 år:

	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26-39 år	40+	Sum
Kvinner	15	5	6	14	51	91
Menn	13	10	13	14	80	130
Sum	28	15	19	28	131	221

Tabell 2: Oversikt per gren

Org navn	Kjønn	0 - 5	6 - 12	13 - 19	20 - 25	26+	Total	
Lillomarka Orienteringslag - Ski-orientering	Kvinner	0	0	0	1	11	12	
Lillomarka Orienteringslag - Orientering	Kvinner	0	15	5	6	49	75	
Lillomarka Orienteringslag - Presisjonsorientering	Kvinner	0	0	0	1	3	4	Total org
Lillomarka Orienteringslag - Ski-orientering	Menn	0	2	4	5	9	20	32
Lillomarka Orienteringslag - Orientering	Menn	0	13	10	13	73	109	184
Lillomarka Orienteringslag - Presisjonsorientering	Menn	0	0	0	0	3	3	7

Tabell 3: Medlemmer fordelt på alder, kjønn og type medlemskap per 31.12.2025:

	2025	2024	2023	2022	2021	2020
Totalt	221	225	213	230	224	243
Menn	130	133	124	137	132	138
Kvinner	91	92	89	93	92	105
Aktivt medlemskap	136	136	117	163	150	155
Passivt medlemskap	85	89	97	67	74	88
0-16 år	36	44	39	50	80	68
17+ år	185	181	174	180	144	175

Lillomarka o-lag tilbyr passivt medlemskap til voksne medlemmer som kun deltar på klubbinterne treninger, løp og aktiviteter. Vi har mange medlemmer som benytter seg av dette tilbudet. For barn ønsker vi ikke dette skillet, da vi ikke ønsker det skal stå i veien for deltakelse i Råtassløp o.l. arrangert av andre klubber.

Rekrutteringsarbeid

I 2025 har vi hatt en nedgang i antall medlemmer under 17 år, som betyr at vi ikke har truffet helt i våre rekrutteringstiltak. Det må vi ta med inn i planleggingen av kommende sommersesong. Samtidig er den total medlemsmasse ganske stabil, så vi treffer trolig med mange av våre tilbud, som er ment å bidra til at medlemmene forblir i klubben.

Tiltak for rekruttering av, og holde på de yngre i 2025:

- Dele ut flyer på mange skoler i Grorud bydel, sammen med Lillomarka SK
- Gode, nivåtilpassede treninger, inkl. lek og moro
- Delta på «Døpeløpe» og med lag på «Råtasskonkurranser»
- Arrangere O-troll-festivalen
- Innetreninger gjennom vinteren

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 til sammen 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 2025 har klubben arrangert:

- OCC – Oslo City Cup, 1. april
- Tour of Lillomarka (vår og høst): 11 løp
- NM-sprint stafett og NM knockout sprint 9.-10. mai
- Turorientering: Lillodilten og Minidilten, sesong: april/mai-oktober
- Stolpejakt, sesong: mai-desember



- Andy Cap (klubbmesterskap) 20. august
- Pre-o karusell 25. august
- Gromløpet Nord-Sør 5. oktober
- O-troll festivalen med bidrag fra andre klubber i kretsen, 20. september

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 unge/unge voksne, som aktivt deltar i arbeidet i klubben. Vi har unge voksne inn i ledelsen av turorienteringen «Lillodilten», i arrangering av nærløpene «Tour of Lillomarka» og av OCC. Samt at de fleste ungdommene i klubben bidrar som trenere i de ukentlige treningene for de yngre, og bidrar i de store løpsarrangementene i klubben. Dette året går det også en spesiell takk til de unge i arrangementskomiteen til jubileumsfesten; Mathilde, Pernille og Karoline Sønsterud og Dorte Kuhl Petersen.

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. Planen er å få oppdatert denne med tidsriktig informasjon, der det er mangelfullt, i løpet av våren 2026

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.

For å illustrere det høye aktivitetsnivået i 2025

- Antall medlemmer som har løpt løp: 165 (av 221) – 75% deltar på løp
- Totalt antall starter i 2025: 1760
- Snitt per løper: 10,7 løp
 - ski-o, fot-o, pre-o, råtassløp, o-trollfestival
 - tallene inkluderer klubbinterne løp

Økonomi

Resultatregnskapet for 2025 viser et overskudd på kr 166 628,29. Vi budsjetterte med et overskudd på kr 50 000, så det er 116 628,29 mer enn budsjettert. Det oppnår vi gjennom gode resultater i våre hovedarrangement, større inntekter enn budsjettert og god styring av utgiftene.

Økonomien er god, og vi har en solid egenkapital som gir laget handlingsrom økonomisk. Ved utgangen av 2025 hadde vi en fri egenkapital på kr 1 639 027,32.

Økonomi i årets hovedarrangement:



- Lillodilten/Minidilten: 261 000
- NM sprint: 160 000
- Stolpejakten: 127 000

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

Økonomistyring

Styret behandler driftsresultatet på hvert styremøte. Utbetalinger godkjennes i hovedsak av leder eller nestleder 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 2025 hele startkontingenten for medlemmene for alle løp, unntatt sommerløp. I 2025 var det budsjettert med å ikke kreve inn treningsavgifter, fordi vi heller tar inn egenandel for de større turene.

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

Oslo, 10. mars 2026

Trine Oldernes (sign.)
Leder

Vidar Benjaminsen (sign.)
Nestleder

Tore Kollerud (sign.)
Kasserer

Aase Mestad (sign.)
Styremedlem økonomi

Guro Brænden
Ungdomsrepresentant

Elias Skjolden Sørensen
Styremedlem

SAK 6 – ANDRE ÅRSBERETNINGER

Beretning fra Idrettsutvalget (IU) 2025

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

Følgende trenere har vært engasjert i Lillomarka OL i 2025: Mathias Benjaminsen (trener junior/senior), Bjørn Wangensteen (junior/senior), Vidar Benjaminsen (ungdom), Elena Grand (vintertrening/rekruttene). Aase Mestad har vært leder for rekruttkomiteen. På treningene har Nov Bar-Nathan, Guro Brænden og Rudi Olsen bidratt som trenere.

UK har vært ledet av Mathias Benjaminsen med medlemmene Bjørn Wangensteen og Elias Skjolden Sørensen.

Generelt

I 2025 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 fortsatt i å rekruttere nye mennesker til våre klubbaktiviteter. Vi har både fasiliteter og ressurser til å ta imot flere.

Andrine Benjaminsen viste igjen at hun er blant verdens aller beste. Under VM i Finland løp hun inn til bronse på langdistansen, og hun ankret Norge inn til sølv i stafetten. I tillegg ble det fjerdeplass på mellomdistansen. På høsten løp hun Norge inn til seier på sprintstafetten i EM etter en meget spennende siste etappe. Det var Norges første gull i sprintstafett i et internasjonalt mesterskap. På våren ble det gull på NM sprint i Nittedal. Andrine har nå totalt 9 VM-medaljer og 11 NM-gull i seniorklassen.

Det er også verdt å nevne at Elias Skjolden Sørensen tok seg til NM-finale på mellomdistansen. Der ble han til slutt nummer 45 (136 påmeldte). På NM-stafett dagen etter ble det en fin 22. plass og premie på herrelaget med Eskil Brænden, Matthew Speake og Elias Skjolden Sørensen.

På juniorsiden fulgte Boye Wangensteen opp sin fine utvikling fra ungdomsårene. Totalt gjennom sesongen ble han nummer 12 i H17-18 i Norgescupen. Aller best plassering ble det på O-festivalen langdistanse og på NC-finalen med sterke 4. plasser.

På ungdomssiden er det et generasjonsskifte. Veldig gledelig at vi i år stilte lag i D13-16 i KM stafett for første gang på en del år. Laget med Åsne Berg-Hekland, Ingeborg Moldestad, Hanna Krøger Jemterud, Ingeborg Nordvold Østrem og Henny Holtan Sanderud fullførte i god stil.

I Veteranmesterskapet ble det nok en gang medaljer. Steinar Eastwood vant sølv på sprinten i H50 og ble med det vinner av VIP-pokalen i klubben. Arne Dybdahl vant bronse på sprinten i H55. På mellom og langdistansen var Trine Oldernes (D55) best av våre med 5. og 7. plass. Nevnes skal også at det på KM stafett H150 ble 3. plass på laget med Matthew Speake, Ståle Sønsterudbråten og Steinar Eastwood.

På stafettsiden må det nevnes at vi stilte lag i 25-manna utenfor Stockholm for første gang på mange år. Vi klarte til og med å få to lag gjennom stafetten. Andrelaget med god hjelp fra løpere i naboklubbene Nittedal og Oppsal. Førstelaget ble nummer 112 og på laget løp Boye

Wangensteen, Tone Aamli Sundtjønn, Karoline Heidisdatter Sønsterudbråten, Lasse Dähnn, Ståle Sønsterudbråten, Mathilde Sønsterudbråten, Hallvard Fjær, Martin Granly, Vidar Benjaminsen, Henny Holtan Sanderud, Mathias Benjaminsen, Mathias Vold, Bjørn Wangensteen, Håvard Vaadal, Trine Oldernes, Elena Grand, Ingvild Brekke, Anne Sofie Lofthus, Svein Nygård, Alfred Holtan Sanderud, Tobias Eriksen Andersgaard, Håkon Bogason, Arne Dybdahl, Elias Skjolden Sørensen og Ingvild Vaadal.

På Tiomila ble det 121. plass på herrelaget og på Jukola ble de nummer 137. Lillomarka Sisters med Mathilde, Pernille og Karoline Sønsterudbråten samt mor Heidi Østli ble nummer 386 på Jukola.

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 postutsetter Bjørn Wangensteen.

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

Ungdomsjentene fra 12-14 år fikk en egen treningsgruppe med oppmøte på samme sted som rekruttene. Vidar Benjaminsen dro i gang initiativet og fikk med seg Katrine Holtan Sanderud og Bente Fjeld Bjønviolen som bidragsyttere. Gruppe hadde egen samling siste helgen i mai med deltagelse i Huldersprinten.

Veterantreninger i Ammerudtunellen gjennom vinteren ble ledet av Elena Grand med bidrag fra Johnny Johansen, Jorunn Blindheim og Trine Oldernes. På høsten 2025 kom Harald Sørensen inn med nye spennende treninger for veteranene, og gruppa har ligget på mellom 5-15 oppmøter på treningene.

Tour of Lillomarka ble gjennomført fra april til september med 7 løp på våren og 4 løp på høsten. Elias Skjolden Sørensen hadde hovedansvaret for disse.

Det årlige Andy Cap ble gjennomført med et nytt konsept. Ståle Sønsterudbråten var initiativtaker til å differensiere løypelengdene. Så årets AndyCap ble gjennomført som fellesstart med ulike løypelengder etter alder og kjønn – men fortsatt slik at første mann/kvinne i mål ble vinner. Årets arrangement gikk fra Lillomarka Arena, med start ved Krutthuset. Fjorårets vinner Iver Fjeld Bjønviolen bidro med postutsetting av N-åpen. Årets vinner ble Ingeborg Moldestad (D14), etter en tett kamp mot Iver Fjeld Bjønviolen (H16) og Matthew Speake (H40).

Administrativt

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

Ved siden av Elias Skjolden Sørensen, som hadde hovedansvaret på Tour of Lillomarka, har Steinar Eastwood bidratt med tidtaking og resultatoppdatering. Løypelegging og hjelp av til



postutsetting/inntagning har Mathias Vold, Didrik Bredesen og Håkon Bogason med flere bidratt.

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 2025 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 junior/senior.

I sommerhalvåret:

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

Samlinger

Hele klubben

- Klubbsamling Ski-o-treff på Sjusjøen i januar – ca 15 deltagere
- Klubbsamling på Hvaler/Kirkøy i mars – ca 30 deltagere
- Klubbsamling O-festivalen på Geilo i juni – ca. 50 deltagere
- Klubbsamling 25-manna i Stockholm i oktober – ca 40 deltagere

Junior/senior

- Vintersamling i Portugal i februar

Ungdom

- Vårsamling med AOOK på Daftö i mars
- Felles overnatting for jentegruppe 12-14 år ifm. Huldersprinten på Fet i mai

Rekruttene

- O-trollsamling
- Felles tur til Borås ifm. O-event i november

Løpsarrangementer og klubbaktiviteter

Følgende har blitt avholdt:

Tour of Lillomarka: 11 mandager. Totalt ca. 1400 deltagere.

Ansvarlig: Elias Skjolden Sørensen og Steinar Eastwood

Oslo City Cup: 1. april på Norsk Folkemuseum - 892 deltagere.

Ansvarlige: Ingvild Brekke (løpsleder) og Mathias Vold (løypelegger)

NM sprintstafett: 9. mai på Romsås – 64 lag á 4 etapper.

Ansvarlige: Vidar Benjaminsen, Mathias Benjaminsen (løpsledere) og Didrik Bredesen (løypelegger)

NM knockout sprint: 10. mai på Romsås – 233 deltagere

Ansvarlige: Vidar Benjaminsen, Mathias Benjaminsen (løpsledere) og Elias Skjolden Sørensen (løypelegger)



Andy Cap onsdag 20. august i Lillomarka Arena – 67 deltakere.

Ansvarlige: Ståle Sønsterudbråten, Iver Fjeld Bjonviken og Vidar Benjaminsen

Pre-o karusell mandag 25. august – 22 deltakere

O-Troll-festivalen lørdag 20. september fra Lillomarka Arena – 249 deltagere

Ansvarlig: Vidar Benjaminsen

Gromløpet Nord-Sør søndag 5. oktober fra Snippen – 181 deltakere.

Ansvarlige: Mathias Benjaminsen og Mathias Vold

Jubileums-O-sus lørdag 22. november på Bånkall gård – 70 deltakere.

Ansvarlige: Mathilde Sønsterudbråten, Dorte Kühl Petersen, Pernille Sønsterudbråten og Ståle Sønsterudbråten

Utmerkelser

AndyCap-pokalen, mesterskapet som kårer klubbens beste løper uansett klasse, ble vunnet av Ingeborg Moldestad (D14).

VIP-pokalen (Veteranklubbens Innsats Pokal) – for fremragende sportslig innsats ble tildelt Steinar Eastwood (H50) for sølv i Veteranmesterskapet sprint.

Sportssjefens pris – for sportslig og dugnadsvillig innsats i klubben ble tildelt Tone Sundtjønn for sitt lederbidrag i Lill-o-dilt-komiteen og flotte fremgang i o-løypa, og Ståle Sønsterudbråten for sitt store engasjement i klubben gjennom 40 år.

Idrettslige resultater

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

Senior:

Andrine Benjaminsen (29):

Sølv VM stafett, Finland

Bronse VM langdistanse, Finland

4. plass VM mellomdistanse, Finland

Gull EM sprintstafett, Belgia

12. plass EM sprint, Belgia

Gull NM sprint, Nittedal

6. plass NM langdistanse, Hadeland

NM stafett:

22. plass (Eskil Brænden, Matthew Speake og Elias Skjolden Sørensen)

Junior:

Boye Wangenstein (17):

4. pl. O-festivalen jaktstart, Geilo

4. pl. NC mellom, Ås

8. pl. NM natt, Kristiansand

Gull KM mellom, Bækkelaget

NM junior stafett:

13. plass (Eskil Brænden, Boye Wangenstein og Torbjørn Lundeby)

Ungdom:



Veteran:

Steinar Eastwood (H50):

2. pl. Veteranmesterskapet sprint, Notodden

Arne Dybdahl (H55):

3. pl. Veteranmesterskapet sprint, Notodden

Hallvard Fjær (H65):

Gull KM lang H65, Eidsvoll

KM stafett (H150):

3. plass (Matthew Speake, Ståle Sønsterudbråten og Steinar Eastwood)

Store stafetter:

15-stafetten: 3. plass

(Tone Aamli Sundtjønn, Mathilde Sønsterudbråten, Karoline Heidisdatter Sønsterudbråten, Henny Holtan Sanderud, Anne Sofie Lofthus, Martin Granly, Alfred Holtan Sanderud, Hallvard Fjær, Ståle Sønsterudbråten, Michael Dähnn, Mathias Benjaminsen, Mathias Vold, Matthew Speake, Arne Dybdahl, Elias Skjolden Sørensen)

Tiomila: Herrelag nr.121

(Joar Oldernes, Boye Wangensteen, Matthew Speake, Didrik Bredesen, Torbjørn Lundeby, Håkon Bogason, Håvard Eik, Alfred Holtan Sanderud, Alfred Aronsen, Mathias Vold)

Jukola: Herrelag nr.137

(Joar Oldernes, Boye Wangensteen, Elias Skjolden Sørensen, Torbjørn Lundeby, Alfred Holtan Sanderud, Didrik Bredesen, Mathias Vold)

25-manna: Førstelag nr.112

(Boye Wangensteen, Tone Aamli Sundtjønn, Karoline Heidisdatter Sønsterudbråten, Lasse Dähnn, Ståle Sønsterudbråten, Mathilde Sønsterudbråten, Hallvard Fjær, Martin Granly, Vidar Benjaminsen, Henny Holtan Sanderud, Mathias Benjaminsen, Mathias Vold, Bjørn Wangensteen, Håvard Vaadal, Trine Oldernes, Elena Grand, Ingvild Brekke, Anne Sofie Lofthus, Svein Nygård, Alfred Holtan Sanderud, Tobias Eriksen Andersgaard, Håkon Bogason, Arne Dybdahl, Elias Skjolden Sørensen, Ingvild Vaadal)

For IU,

Vidar Benjaminsen



Beretning fra Rekruttkomiteén 2025

Rekruttkomiteén har i 2025 bestått av:

- Aase Mestad - leder, løypelegger og postutsetter, trener for 10-13-åringene
- Elena Grand - ansvarlig for gruppa 9 år og yngre
- Vidar Benjaminsen - ansvarlig for gruppa 12 - 14 år

Hjelpetrenerne:

- Guro Brænden - hjelpetrener for gruppa 9 år og yngre
- Nov Bar-Nathan - hjelpetrener for 10-12-åringene
- Rudi Olsen - hjelpetrener på begge grupper

Vidar Benjaminsen har trykket kart til alle treningene for barna opp til 14 år.

Sesongen 2025

- 11 innetninger i gymsal på vinteren og 9 på høsten.
- 16 utetninger, samt Andy Cap og Døpeløp, som erstattet vanlige treninger
- 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 16 treninger)

- Årvoll skole: 2
- Lillomarka Arena: 5 + Andy Cap
- Sandås: 3
- Vesletjern: 2
- Isdammen: 1
- Bjerkedalen: 1
- Ammerudbommen: 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 i invitasjonen. En av treningene våre ble erstattet av "Døpeløp" arrangert av Nydalens ungdommer. Det var veldig populært, med 19 deltakere fra Lillomarka.

20. september arrangerte Lillomarka o-lag og andre klubber fra AOOK, O-troll-festivalen for andre gang. Totalt deltok ca 250 barn, 24 av dem fra rekruttene. Kaker og sveler gikk unna, og planleggingen for 2026 er allerede i gang!

Opplegget i år har vært at 10-12-åringene har hatt en lek til oppvarming ledet av hjelpetrenerne. Deretter har vi jogget til start og delt gruppen inn i mindre grupper på to, tre eller i nøden fire barn som blir skygget rundt av hver sin trener. Involveringen varierer etter alder og kunnskapsnivå på barna. Løypene har vært en eller to sløyfer med N-nivå og en 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.

Vi har hatt litt få ungdomstrenere høsten 2025, 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 jeg har ikke oversikt over alle. Flere startet også sesongen med Oslo City Cup, spesielt populært var løpet Lillomarka arrangerte på Folkemuseet.

3 rekrutter deltok på Råtasskonkurransen under 15-stafetten, som ble arrangert av Oppsal. I tillegg løp noen av de 13-14 år gamle jentene etapper i 15-stafetten.

7 rekrutter deltok på o-troll-samlingen ved Breivoll gård ved Bunnefjorden, som ble arrangert av Nordre Follo. I 2026 blir det Lillomarka som skal arrangere igjen, siden Måren og Ås-NMBU (de to neste klubbene på listen) ikke har rekrutter i denne aldersgruppen.

Lillomarka arrangerte Daftö-samlingen 28.-30. mars. Fire av 13- og 14-åringene var med. Vidar Benjaminsen, Bjørn Wangenstein og Aase Mestad sto for arrangementet. En solid erfaringsrapport er levert videre til neste års arrangør, Raumar.

En god gjeng hadde en fin tur til O-event i Borås, med overnatting på hotell i nærheten. Det var så populært, at enda flere skal være med på klubbturen til Dyreparken i Kristiansand i mars 2026!

Etter sesongavslutningen har vi fulgt opp med innetreninger i gymsalen til Grorud skole på onsdager kl 18-19. Elena 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.

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.



Oppmøte

Fordelt på de ulike gruppene har oppmøtet vært som følger, med fjorårets tall i parentes.

Tallene er hentet fra Spond, så de som bare har vært med en eller to ganger og ikke blitt lagt til i Spond, er ikke med i oversikten.

Jeg ser at antallet rekrutter har stagnert noe. Det er en viktig oppgave for oss å få med flere nye barn.

Grupper	Snitt pr onsdag	Minst 1 oppmøte	Mer enn 5 oppmøter
4-9 år	2022: 16,3 2023: 13	2022: 29 2023: 21 2024: 20 2025: 16	2022: 22 2023: 15 2024: 15 2025: 14
10-14 år	2022: 5,25 2023: 9,7	2022: 10 2023: 16 2024: 31 2025: 19	2022: 8 2023: 13 2024: 30 2025: 18
Totalt	2022: 21,5 2023: 23 2024: 27,4 2025: 16,2	2022: 39 2023: 37 2024: 51 2025: 35	2022: 30 2023: 28 2024: 45 2025: 32

Det har vært gjennomsnittlig 11,25 deltakere på innetreningene våre og 22,4 deltakere på utetreningene. Jeg har ikke skilt på de to gruppene der. Dette er litt færre enn vi hadde i 2024.

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

For rekruttkomiteén
Aase Mestad

Beretning fra Kartkomitéen 2025

Kartkomitéen har i 2025 bestått av:

Leder: Hallvard Fjær

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

Aktiviteter

- Etter ønske fra Nydalen SK framskyndet Frank Åge Kippernes og Hallvard Fjær arbeidet med den sørligste delen av kartet «Linderudkollen» slik at det ble ferdigstilt kart over Grefsenkollen og et område nord for Trollvann til Harry Lagert-stafetten, som ble arrangert sent i september 2025.
- Vi har mottatt kartene Snippen-Sinober, Sagtomta-Nordskogen og Kjøl-Sørskogen fra Martin Veastad og disse er nå inkludert i kartbasen. Disse kartene har til sammen utgjort kartprosjektet «Lillomarka Nord» som har fått innvilget støtte fra Sparebankstiftelsen og spillemidler. Prosjektet er ikke helt i mål ennå.
- Andre oppdateringer av kartbasen:
 - a. Martin Veastad (Veakart) har oppdatert basen med ny hogst og nye stier og i Nittedal og på østsiden av Røverkollen.
 - b. Hallvard Fjær har oppdatert kartbasen med bl.a. nye sykkelstier.
- Lenny Enstrøm fullførte sprintkart over folkemuseet på Bygdøy. Dette kartet ble brukt til OCC tidlig på våren. Lenny har også jobbet med oppdateringer av sprintkartene i bydelene Alna, Grorud, Stovner og Bjerke.
- Lenny Enstrøm og Hallvard Fjær ferdigstilte sprintkartet «Romsås» til NM Sprint-stafett og NM knock-out sprint i mai 2025. Dette kartet har fått tippemidler. Kartet fikk dessuten nominasjon til «Årets kart 2025» og hederlig omtale av NOF.
- Steinar Eastwood har tegnet nytt skole-kart over nye Refstad skole. Vi har også fått skolekart over skolene Ulverud, Li og Holumskogen i Nittedal, gjennom Martin Veastad.
- Vi tok i bruk NOFs nye digitale kartarkiv (kartarkiv.no) i forbindelse med NM sprint, og vi vil legge inn nye kart slik det nå er krav om for å få godkjenning. Imidlertid er systemet lite egnet for håndtering av vår store kartbase der grensen mellom de enkelte «anlegg» ikke følger klare linjer, noe som gjør penklipping og sammenslåing vanskelig og arbeidskrevende.
- Lenny vil i 2026 jobbe med oppdatering av sprintkartet over Akershus Festning til OCC 2026, kart over Bygdøy og diverse oppdateringer av sprintkartene i Groruddalen.
- Det er startet opp arbeid med innendørskart over OBOS sitt nye hovedkvarter «Construction city» på Ulven. Kartet tegnes av Ida Vår Kierulf Meyer.
- Det er initiert oppdatering av sprintkart over Bygdøy på nytt grunnlag. Per Fosser vil etter planen synfare Kongeskogen mens Lenny Enstrøm vil oppdatere kartet over resten av området.

Med en oppdatering av kartet Linderudkollen vil hele kartbasen være tegnet i nyeste kartnorm, og videre vedlikehold av basen tenkes gjort ved behov, i forbindelse med løp, ved

hogst, eller der nye stier eller vegetasjonsendringer gjør dette nødvendig.

Kartplan

Her er et forslag til kartplan 2026:

Område	Oppstart	Synfarer(e)	Ferdigstilles	Skal brukes til
Linderudkollen/ Grefsenkollen	2024	Hallvard Fjær Frank Kippernes	Våren 2026	Gromløp 2026
Bygdøy	2026	Lenny Enstrøm og Per Fosser	2026	
Construction city	2026	Ida Vår Kierulf Meyer	2026	Åpent Oslomesterskap Innendørs Orientering 2026

For kartkomitéen,
Hallvard Fjær

Beretning fra Lill-o-diltkomitéen 2025

Lillodiltkomitéen har i 2025 bestått av:

Leder: Tone Aamli Sundtjønn

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

Sesongen startet 29. mars med åpningsdag på Grorud Senter med solid oppmøte og godt salg av kartheft. Med lite snø i skogen kunne vi tidlig sette ut flere poster.

Totalt hadde vi 167 poster fordelt på 17 kart. Lill-O-Dilten hadde kart på Røverkollen, Alungsjøen, Årvollåsen, Grefsenkollen, Solemskogen, Bjørndalen, Barlindåsen og Sørskogen. Videre hadde vi X-poster på Bygdøy, fellesposter med Stolpejakten på Grorud, kulturtur fra Vesletjern og High Five-tur fra Isdammen. Samarbeidet med Ola Dilt/Oppsal Orientering fortsatte også, med gjesteposter på deres kart på Solbergvann og Lutvann. MiniDilten hadde poster ved Breisjøen, Hestejordene, og Steinbruvann, i tillegg til felleskartene med Lill-O-dilten.

Både X-poster og TurO High Five er nye konsepter innført i 2025. X-poster er et nytt konsept fra NOF hvor registreringen skjer via mobilposisjon i stedet for fysiske poster. Vi var spent på hvordan Lill-o-dilterne ville ta imot dette, men erfaringen var veldig positiv. I fjor hadde vi store utfordringer med at postene på Bygdøy ble fjernet, men innføringen av X-poster gjør det mulig for oss å fortsette å ha turorientering på Bygdøy.

«TurO High Five» var et konsept i forbindelse med Friluftslivets år, hvor postene skulle ligge på fem «høydepunkter/severdigheter». Her fikk LOL tilskudd fra NOF forutsatt at klubben gjennomførte et arrangement i samarbeid med en annen organisasjon, noe styret håndterte. Vi samarbeidet med Stolpejakten og inkluderte kartene «High Five Isdammen» og «Kulturtur Vesletjern» i kartheftet til Stolpejakten for å få flere til å prøve turorientering.

Tallene viste at vi solgte 757 kartheft av Lill-O-Dilten, mot 727 i 2024. MiniDilten solgte 311 kartheft mot 272 i fjor. Dette tilsvarer en økning på ca. 4 % for Lill-O-Dilten og ca. 14 % for MiniDilten. Det er gledelig å se at både Lill-O-Dilten og MiniDilten har en fin økning i



salget. Onlinesalget er jevnt med 2024. Vi merker oss at de aller fleste fortsatt vil kjøpe fysiske karthefter.

Utsalgssted	Lill-O-Dilten	MiniDilten
ESSO Kalbakken	288	103
Norli Grorud	179	112
Milslukern Ullevål	80	10
Linderudkollen	119	32
Lilloseter	31	6
Åpningsdag	60	48
Sum	757	311

Også i år har vi fått fin publisitet og bilder i Akers avis med saker i forbindelse med åpningsdag og avslutningsdag.

I desember ble Lillomarka OL kåret til årets turO-arrangør 2025 av Norges Orienteringsforbund.

NOFs begrunnelse for prisen: Lillomarka OL vant prisen fordi de leverte et turorienteringstilbud med gjennomgående høy kvalitet, stor bredde og en tydelig evne til å fornye seg med konsepter som X-poster og TurO High Five. I tillegg har klubben hatt jevn deltakervekst og skapt et tilbud som treffer både nye og erfarne turO-brukere, noe som gjorde dem til en verdig vinner.

Dette er en pris vi setter stor pris på, og som deles med alle som har bidratt til Lill-O-dilten gjennom årene.

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

Komiteen har hatt ett møte i september 2025, hvor vi diskuterte og oppsummerte erfaringer fra sesongen, samt planlegging av sesongen 2026.

I midten av november hadde vi en flott avslutningsdag på Grorud Senter sammen med Stolpejakten. Mange turorienterere kom innom for å kjøpe merker og plaketter. I 2025 har Sara tatt over ansvaret for premier og adelskalenderen etter Nils Ragnar. En spesiell takk til Sara som ledet avslutningsdagen på en strålende måte.

Takk til alle i komiteen for veldig bra innsats i 2025, og en spesiell takk også til Vidar Benjaminsen som er til stor hjelp i planleggingen, laging av kartheftene, og trykking.

For Lillodiltkomitéen

Tone Aamli Sundtjønn

Beretning fra Stolpejakten i Groruddalen 2025

Det har vært en fantastisk sesong igjen – og faktisk ny rekord.

Stolpejakten i Groruddalen har aktivisert 13.600 personer, som har besøkt turmålene hele 490.000 ganger.

Det betyr at hver stolpejeger i snitt har vært på 36 turmål i dalen vår. Veldig gøy!

Masse positive tilbakemeldinger på sosiale medier. Hundrevis av lovprisninger av Groruddalen finnes i Facebook-gruppa Stolpejakten 2025!

Den Grønne Ringen var en nyhet i år. 24 stolper i en runde rundt Hovinbyen. 11 av stolpene nord for ringveien administrert av Lillomarka O-lag og de resterende lagt på sørsiden. Turen lå under Oslo Nord, og vises således ikke spesifikt i Groruddalstallene.

Stolpejakten i Groruddalen har fokus på bruk av kollektive tilbud i tilknytning til turene. Alle turene kan startes og avsluttes på T-banestasjoner eller bussholdeplasser.

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

Så Stolpejakten er

- Viktig for folkehelsen
- Viktig for å få folk i aktivitet
- Viktig for å synliggjøre og bedre omdømmet av Groruddalen
- Og noe av det mest miljøvennlige aktivitetstiltaket som finnes.

For øvrig sto 20 stolper ute i Groruddalen frem til nyttår på OBOS Ulven Vollebekk-runden, samt 24 stolper på Den grønne ringen, som er en fin runde rundt Hovinbyen.

Markedsføring:

- 8.000 brosjyrer med kart i storformat (100x70 cm) ble trykket og distribuert - Akers Avis Groruddalen distribuerte 7.000 brosjyrer
- Biblioteker, bensinstasjoner og bokhandlere i dalen delte ut brosjyrer
- Bruk av Facebook for markedsføring og synliggjøring
- 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 15. november for de som hadde besøkt egne gratis kulturkart i turorienteringen Lill-o-dilten. Disse kartene var tilgjengelige i brosjyren og på Facebook for de som ønsket. Målet var å få folk til å oppdage Lillomarka, og prøve seg på turer også utenfor bebyggelsen.

Så klimavennlig som det går an

Alle stolpene i Groruddalen kan nås til fots, med sykkel eller rullestol. Alle de syv rundene og 140 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 for det meste med sykkel eller til fots.

Konklusjon

Stolpejakten i Groruddalen har nok en gang overtruffet våre forventninger. Vi treffer med et lavterskeltilbud 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 ivarettatt i prosjektet..

Takk til alle samarbeidspartnere for et fantastisk engasjement i 2025; bydelene, OBOS Ulven og Vollebekk, Oslo Sykkelverksted og Plan- og bygningsetaten, Bykuben.

Uten deres bidrag og entusiasme ville det ikke vært noen stolpejakt i dalen. Tusenvis av mennesker setter pris på tiltaket! – nå står vi på, for en enda bedre Stolpejakt i Groruddalen i 2026!

For Stolpejakten,
Vidar Benjaminsen

Beretning fra Infokomiteén 2025

Infokomiteén har i 2025 bestått av: Øystein Sæther og Mathias Benjaminsen

Det ble i 2025 skrevet 23 saker på Lillomarkasiden, litt færre enn i fjor. Sakene har tatt for seg store og små aktiviteter gjennom året.

Fra besøkstallene på nettsiden ser vi at vi ligger på rundt 8500 besøk i året, det er faktisk en økning siden i fjor, vi ser det i sammenheng med NM sprint i mai.

De mest populære sakene var om oppstarten på Tour of Lillomarka og sesongstart for rekruttene og Lill-o-diltten.

Det har også blitt produsert innhold for Facebook siden. Andrine sitt EM gull på sprintstafetten, Info om Tour of Lillomarka, O-susen og Promo for 2026 løp fikk mest oppmerksomhet og engasjement.

I tillegg har det vært saker i lokalavisen om O-troll festivalen og NM sprint.

For infokomiteén
Mathias Benjaminsen

Beretning fra Materialforvalteren 2025

Lageret vårt er flittig brukt av skiklubbene som også holder til i arenaen. Derfor har det kommet inn utstyr som ikke er vårt, men som vi bruker av når vi har behov. De bruker også av vårt utstyr.

Vi har lånt ut utstyr, som telt, stoler, bord, søplestativ, o.l, til 17.mai på Ammerud skole og til velfesten til Ammerudskogens vell.

Det har vært litt utlån av EMIT utstyr til naboklubbene.

Vi har i løpet av året fått prøvd ut de nye EMIT touch free enhetene, og fått litt erfaring med batterikapasitet og svakheter med regn, når de ikke er riktig satt opp. En enhet har vært inne til reparasjon etter vannskade.

Gassgrillen vår har fått en lekkasje ved ventilene og deretter skade pga brann og varme. Det er ikke sikkert vi klarer å reparere den igjen.

I forbindelse med arrangementene vi har organisert, ser vi at vi har det meste vi trenger for å lage gode arrangement. Det har vært mange flinke klubbvenner med god innsatsvilje involvert i rigging og rydding til disse arrangementene. Det er gøy å være med, når vi jobber så godt sammen.

Tusen takk.

Lars Audun Vold
Materialforvalter

Beretning fra Miljøkomitéen 2025

Medlemmer: Audun Sanderud(leder) og Karin Eriksen Andersgaard

Hjelpere: Henny Holtan Sanderud, Hennie Friid Hauglund og Ståle Sønsterudbråten

Miljøkomiteen har bidratt med blant annet sveler, pølser, drikke og suppe ved følgende arrangement i løpet av året:

Arrangement	Sted	Dato
Andy Cap	Lillomarka Arena	28. august 2025
O-Troll festivalen	Øvre plata, Lillomarka Arena	20. september 2025
Lillomarka Gromløpet Nord Sør	Lillomarka Arena	5. oktober 2025
Sesongavslutning – Junior/TNT	Arenahuset, Lillomarka Arena	26. november 2025

For miljøkomitéen
Audun Sanderud



Beretning fra Lillomarka Masters 2025

Lillomarka Master har i 2025 bestått av:

Ståle Sønsterudbråten

Martin Granly

Merete Rørvik

Reidun Hallan

Aktiviteten fra Lillomarka Masters har i 2025 vært begrenset og ikke så aktiv som ønsket.

- Den største aktiviteten mot gruppens medlemmer har de som har organisert ukentlige mandagstreninger fra tunellen på Ammerud gjennom høst & vinter tiden stått for. Takk til de som organiserer dette.
- Det ble i starten av TOL (tour of Lillomarka) i 2025 fortsettelse av LOL Mastertips fra gruppeledere, men dette ble etter hvert mindre aktivitet på dette og til slutt glemt.
- Aktiviteten blant LOL Masters på TOL har dog vært bra.
- Veteranmesterskapet på Notodden samlet en større gruppe fra LOL Masters til kappestrid i flott terreng, mye regn og sosialt samvær og god mat på kvelden. Takk til Steinar og Vidar for organisering her.

Det hadde nok vært ønskelig med noe mer aktivitet.

Kanskje finne noen andre i førersete da dagens «leder» føler han ikke strekker til.

På vegne av LOL Masters

Ståle Sønsterudbråten

Beretning fra klubbtoy 2025

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 2026.

Det ble ikke 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 i 2025.

Betaling av lagerført tøy foregår via Vipps.

Line Bar-Nathan

Ansvarlig for klubbtoy



Beretning fra «Brukerrådet for Lillomarka Arena» 2025

Leder av Brukerrådet: Terje Jemterud, Lillomarka SK

Lillomarka O-lags representant: Terje Blindheim

Det har blitt avholdt ett møte i brukerrådet for Arenaen, 14. mai 2025. Det var et rent informasjonsmøte, hvor det ikke ble skrevet noe referat. Det har heller ikke forekommet særlig annen kommunikasjon i rådet gjennom året, og opprinnelig planlagt møte for november ble ikke avholdt, da leder ikke oppfatter at klubbene er særlig interessert i å videreføre Brukerrådet. Gruppen har med andre ord ikke fungert skikkelig i 2025 og det trengs en opprydding om dette skal fungere videre. O-klubben må være litt på vakt med tanke på egne interesser.

Driftsavtalen med Bymiljøetaten utløper i 2026, så det vil bli jobb med ny avtale. Leder for rådet har signalisert at lederne av alle de sju klubbene, som i dag er representert i «Brukerrådet for Lillomarka Arena», vil bli innkalt til et møte i april 2026, for å diskutere hvordan videre drift skal utføres. Lillomarka SK ønsker mer engasjement fra de andre klubbene før de vil signere ny driftsavtale med Bymiljøetaten. De vil nok også kaste fram et forslag om å overføre driften til en tredjepart, f.eks Skiforeningen. Forsøk på å få Bymiljøetaten til å ta mer ansvar, har ikke lyktes så langt.

Våren 2025 ble det som vanlig gjennomført dugnader i arenaen for å fjerne fremmede arter. De fleste klubben utførte dette på sin tildelte teig. Lillomarka O-lag utførte sin dugnad 21. mai med bra oppmøte av dugnadsvillige medlemmer.

Arenarepresentant

Terje Blindheim

SAK 7 – REGNSKAP OG BERETNING FRA KONTROLLKOMITÉ

Sak 7-2 Regnskap

Resultatregnskap, balanse og noter for 2025 vises på de påfølgende sidene. Årsresultatet viser et overskudd på kr 166 628,29, og en fri egenkapital på kr 1 639 027,32.

Vi budsjetterte med et overskudd på kr 50 000, så overskuddet er 116 628,29 mer enn budsjettert. Det oppnår vi gjennom gode resultater i våre hovedarrangement, større inntekter enn budsjettert og god styring av utgiftene.

Økonomien er god, og vi har en solid egenkapital som gir laget handlingsrom økonomisk.

Økonomi i årets hovedarrangement:

- | | |
|---------------------------|---------|
| • Lillodilten/Minidilten: | 261 000 |
| • NM sprint: | 160 000 |
| • Stolpejakten: | 127 000 |

For full økonomisk rapport vises til styrets årsberetning.



Resultatrapport

Lillomarka Orienteringslag
983957838

Regnskapsår: 01.01.2025 - 31.12.2025

Gjelder periode: 01.01.2025 - 31.12.2025

Periode fg år 01.01.2024 - 31.12.2024

	Periode	Periode fg år	Akkumulert	Akkumulert fg år
Driftsinntekter				
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	54 449,31	39 724,47	54 449,31	39 724,47
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri	20 000,00	0,00	20 000,00	0,00
3123 Sponsorinntekt, avgiftsfri	0,00	40 000,00	0,00	40 000,00
3212 Kartsalg	28 916,01	41 316,65	28 916,01	41 316,65
3215 Lillodilten salgsinntekter	446 284,67	365 744,01	446 284,67	365 744,01
3400 Spesielle offentlige tilskudd	639 893,00	328 171,00	639 893,00	328 171,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	101 894,00	316 362,00	101 894,00	316 362,00
3905 Stolpejakten	277 226,32	287 500,00	277 226,32	287 500,00
3920 Medlemskontingenter	132 108,48	129 214,84	132 108,48	129 214,84
3925 Klubbtoy og utstyr salg	16 764,67	13 662,00	16 764,67	13 662,00
3940 Egenandeler	227 096,72	297 546,77	227 096,72	297 546,77
3945 Startkontingenter inntekter	530 390,82	241 714,99	530 390,82	241 714,99
3948 Lotterier, bingo etc	60 123,39	46 343,26	60 123,39	46 343,26
	2 535 147,39	2 147 299,99	2 535 147,39	2 147 299,99
Driftskostnader				
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-201 546,23	-29 175,51	-201 546,23	-29 175,51
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-99 647,88	-83 399,32	-99 647,88	-83 399,32
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	-53 453,00	-95 045,00	-53 453,00	-95 045,00
6300 Leie lokaler	-8 500,00	-3 000,00	-8 500,00	-3 000,00
6390 Annen kostnad lokaler	-15 000,00	-10 000,00	-15 000,00	-10 000,00
6490 Annen leiekostnad	-24 039,00	-1 466,00	-24 039,00	-1 466,00
6545 Datautstyr	-2 673,00	0,00	-2 673,00	0,00
6580 Idrettsutstyr	-19 534,00	-161 402,38	-19 534,00	-161 402,38
6710 Kartarbeid utgifter	-472 691,50	-229 248,84	-472 691,50	-229 248,84
6800 Kontorekvisita (Res)	0,00	-3 625,00	0,00	-3 625,00
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-29 660,56	-25 327,44	-29 660,56	-25 327,44
6812 Stolpejakten utgifter	-150 143,00	-189 073,25	-150 143,00	-189 073,25
6813 Lillodilten utgifter	-160 699,70	-191 133,75	-160 699,70	-191 133,75
6815 Sommer-o-skolen	0,00	-18 859,75	0,00	-18 859,75
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc	-1 890,00	-9 050,00	-1 890,00	-9 050,00
6890 Annen kontorkostnad	-3 700,00	-2 200,00	-3 700,00	-2 200,00
7120 Overnatting samlinger	-283 080,53	-202 456,62	-283 080,53	-202 456,62
7140 Reisekostnader løp og turer	-281 649,42	-390 766,28	-281 649,42	-390 766,28
7320 Reklame og annonse kostnader	-13 690,00	-40 250,00	-13 690,00	-40 250,00
7395 Øreavrundning	-8,78	0,50	-8,78	0,50
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-146 090,00	-76 465,00	-146 090,00	-76 465,00
7415 Påmelding løp startkontingenter	-282 381,36	-262 005,73	-282 381,36	-262 005,73
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-52 201,00	-42 100,90	-52 201,00	-42 100,90
7422 Stipender tildeling	-30 000,00	-120 000,00	-30 000,00	-120 000,00
7500 Forsikringspremier	-5 311,00	-4 992,00	-5 311,00	-4 992,00
7770 Bank og kortgebyrer	-10 754,52	-7 263,87	-10 754,52	-7 263,87
7799 Trener godtgjørelse	-58 822,00	-10 223,00	-58 822,00	-10 223,00
7830 Konstaterte tap på fordringer	0,00	-580,63	0,00	-580,63
	-2 407 166,48	-2 209 109,77	-2 407 166,48	-2 209 109,77
Driftsresultat	127 980,91	-61 809,78	127 980,91	-61 809,78
Finansielle poster				
8060 Valutagevinst (Agio)	16,43	13,10	16,43	13,10
8070 Annen finansinntekt	39 324,77	31 117,07	39 324,77	31 117,07
8160 Valutatap (Disagio)	-693,82	-23,60	-693,82	-23,60
	38 647,38	31 106,57	38 647,38	31 106,57
Ordinært resultat før skatt	166 628,29	-30 703,21	166 628,29	-30 703,21
Ordinært resultat	166 628,29	-30 703,21	166 628,29	-30 703,21

Utskrevet av Tore Kollerud 21.01.2026 10:25:57

Side 1 av 2

Visma eAccounting



Resultatrapport

Lillomarka Orienteringslag
983957838

	Periode	Periode fg år	Akkumulert	Akkumulert fg år
Årsresultat	166 628,29	-30 703,21	166 628,29	-30 703,21
Overføringer				
8800 Årsresultat	-166 628,29	30 703,21	-166 628,29	30 703,21

Balanserapport

Lillomarka Orienteringslag
983957838

Regnskapsår 01.01.2025 - 31.12.2025

Gjelder periode: 01.01.2025 - 31.12.2025

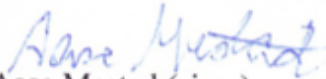
Periode fg år 01.01.2024 - 31.12.2024

	Ved periodens start	Endring	Ved periodens slutt	Periode fg år
EIENDELER				
Omløpsmidler				
1500 Kundefordringer	20 339,75	-730,00	19 609,75	20 339,75
1509 Ikke reskontroførte kundefordringer	-9,82	9,82	0,00	-9,82
1579 Andre kortsiktede fordringer	9,82	-9,82	0,00	9,82
1920 Bankinnskudd	693 064,72	189 478,66	882 543,38	693 064,72
1925 Bankinnskudd Sparekonto	556,32	18,77	575,09	556,32
1926 Bankinnskudd Sparekonto Plasseringskonto 2 6 mnd	830 560,75	-830 234,00	326,75	830 560,75
1927 Fastrenteinnskudd 6 mnd	0,00	869 540,00	869 540,00	0,00
	1 544 521,54	228 073,43	1 772 594,97	1 544 521,54
SUM EIENDELER	1 544 521,54	228 073,43	1 772 594,97	1 544 521,54
EGENKAPITAL OG GJELD				
Egenkapital				
Egenkapital (innskutt og opptjent)				
2050 Annen egenkapital	-1 472 399,03	-166 628,29	-1 639 027,32	-1 472 399,03
Udisponert resultat				
Udisponert resultat	0,00	0,00	0,00	0,00
Sum egenkapital (inkl. udisp. resultat)	-1 472 399,03	-166 628,29	-1 639 027,32	-1 472 399,03
Gjeld				
Avsetning forpliktelser				
2180 Andre avsetninger for forpliktelser	-565,00	0,00	-565,00	-565,00
Kortsiktig gjeld				
2400 Leverandørgjeld	-71 564,11	-61 745,14	-133 309,25	-71 564,11
2409 Ikke reskontroført leverandørgjeld	0,00	300,00	300,00	0,00
	-71 564,11	-61 445,14	-133 009,25	-71 564,11
Sum gjeld	-72 129,11	-61 445,14	-133 574,25	-72 129,11
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	-1 544 528,14	-228 073,43	-1 772 601,57	-1 544 528,14
Saldo	-6,60	0,00	-6,60	-6,60

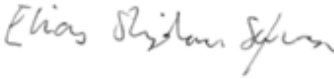

Trine Oldernes (sign.)
Leder


Vidar Benjaminsen (sign.)
Nestleder


Tore Kollerud (sign.)
Kasserer


Aase Mestad (sign.)
Styremedlem økonomi


Guro Brænden
Ungdomsrepresentant


Elias Skjolden Sørensen
Styremedlem

**Noter til Regnskapet:****Note 1: 3400 Spesielle offentlige tilskudd**

- Endte nesten 170 000 over budsjettet, som skyldtes:
 - NM-bidrag fra Grorud bydel
 - Momskompensasjon fra kart Fugleleiken (sak 24/08778)
 - Tippemidler fra flere kart enn antatt i 2025 (360k vs 230k)

Bydel Grorud fak NM	50 000,00
Lotteri- og Stiftelsestilsynet SAK24/08778	28 937,00
AKERSHUS FYLKESKOMMUNE Haugen kart spm	93 000,00
AKERSHUS FYLKESKOMMUNE SPM Ulverud	89 000,00
AKERSHUS FYLKESKOMMUNE SPM Skytta	89 000,00
AKERSHUS FYLKESKOMMUNE SPM Rudstein	89 000,00
Oslo Idrettskrets Aktivitetsstøtte	22 425,00
NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE Lokale akt.midler 2025	41 912,00
NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE Momskompensasjon 2025	136 619,00

Note 2: 3900 Andre driftsrelaterte inntekter:

- NOF, NIF og AOOK bidrar med midler til ulike spesielle tiltak eller arrangement.

NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE Utstyrsmidler 2024 - Orientering	kr	14 384
Norges Orienteringsforbund Friluftslivets år, kart&kompass	kr	9 500
Norges Orienteringsforbund Pre-o karusellen Akershus og Oslo	kr	3 000
AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSK Arrangørgodtgjørelse 2025 - Daftø	kr	3 000
Idrettens Studieforbund VO (Voksenopplæring) kurs, 6 stk ifm Nmsprint	kr	22 220
AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSK Støtte til O-trollfestivalen fra sparebanken Bien 15030992730	kr	21 000
Norges Orienteringsforbund TurO High Five 2025 (ført Lillodilten)	kr	6 500
Norges Orienteringsforbund Tilskudd Grønne turer 2025	kr	3 000
Norges Orienteringsforbund Honorar arr.seminar 2025	kr	3 000
Norges Orienteringsforbund Aktivitetsmidler 2025 (Ung.leir+MiniAbloom)	kr	11 500
ERIK BORG Tusen takk for salget av O-boka!!!	kr	5 290
Ammerudskogen Vel Støtte til foreningen for 2025	kr	3 000
Norges Orienteringsforbund Skolegårdskart desember 2025	kr	3 000
	kr	101 894

Note 3: 3215/6813 Lillodilten inntekter/utgifter

3215 Inntekter	446 284,67
- 2024 Inntekt	24 535,00
6813 Utgifter	160 699,70
<u>Lillodilten overskudd 2025:</u>	<u>261.093,97</u>

Note 4: 3905/6812 Stolpejakten inntekter/utgifter

3905: Inntekter	277 226,32
6812: Utgifter	150 143,00
<u>Stolpejakten overskudd 2025:</u>	<u>127 083,32</u>

Note 5: Regnskap NM sprint: Overskudd kr 166 159,-

NM sprint 2025	Budsjett	Regnskap	NM sprint 2025	Budsjett	Regnskap
Utgifter			Inntekter		
Kartprint	22000	20494	Tilskudd Grorud Bydel	50000	50000
Toaletter/stortelt leie	30000	37750	Salg	20000	37785
Leie høyttaleranlegg	10000	0	Startkontingenter stafett	283000	161250
Premier + medaljer		22000	Startkontingenter KO		172700
Medaljer	40000	5625	VO-midler	0	22440
Leie av Grorudhallen	3000	0	Brikkeutleie	1000	0
Leie av Humleby	0	7000	SUM	354000	444175
Innkjøp mat	5000	12880			
Mat Romsås kultursenter		25000	Overskudd	101000	166159
Brød fra Tatie	15000	3600			
Underholdning Romsås Janitsjar	15000	10000			
Løpsavgift NOF	85000	99900			
Leie tidtaking Øksenholt	16000	21638			
Leiebrikker Eqtiming	4000	0			
Diverse mindre innkjøp - Lars A		1900			
Diverse mindre innkjøp - Vidar		2229			
Speaker	8000	8000			
SUM	253000	278016			

Sak 7-2 Kontrollutvalgets beretning for 2025

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 2025 og det styrebehandlete årsregnskapet for 2025.

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 166 628,29, og ved årsavslutning 2025 øker den frie egenkapitalen til kr 1 639 027,32.

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 2025 godkjennes av årsmøtet.

Oslo, 9. mars 2026

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

Arne Dybdahl, leder

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Line Bar-Nathan".

Line Bar-Nathan, medlem

SAK 8 – INNKOMNE FORSLAG

Innen fristen 4. mars hadde styret ikke mottatt noen forslag fra medlemmene. Styret legger fram en informasjonssak.

Sak 8-1 Organisering av driften av Lillomarka Arena fra 2027

Driftsavtalen med Bymiljøetaten går ut i 2026. I løpet av 2026 vil derfor styret, sammen med de andre klubbene i «Brukerrådet for Lillomarka Arena», arbeide fram en driftsløsning for neste periode. I det nåværende opplegget syns Lillomarka skiklubb at de er blitt sittende igjen med mye av ansvaret alene. De ønsker en endring, enten med mer forpliktelser fra de andre klubbene, eller en overføring til andre, f.eks Skiforeningen.

Per nå er det usikkert eksakt hvilke oppgaver Lillomarka SK ønsker avlastning for, men det ligger an til et møte mellom lederne i de aktuelle klubbene i løpet av våren, hvor det vil bli klargjort og løsninger diskutert.

Styret i Lillomarka O-lag ønsker ikke at ansvaret for driften skal ut av klubbens hender. Hvis vi ikke finner en eller flere frivillige til å ta en del administrative oppgaver, kan tenkes at vi vil foreslå en ansettelse i en liten stilling. For inneværende år vil ikke dette få noen konsekvenser.

SAK 9 – FASTSETTELSE AV MEDLEMSKONTINGENT

Styret foreslår samme medlemskontingent for 2027, som for 2026.

Type	0-26 år	Fra 27 år
Aktiv	500	1250
Passiv	-	500
Familie aktiv	2000	

Familiemedlemskap omfatter foreldre med barn til og med det året barnet fyller 16 år. Familiemedlemskap forutsetter barn under 17 år som del av familiemedlemsskapet.

SAK 10 – BUDSJETT 2026

Det legges fram et forslag til budsjett med et overskudd på kr 3 400 etter finansposter.

	Budsjett 2026	Regnskap 2025	Regnskap 2024
Driftsinntekter			
3100 Salgsinntekter, avgiftsfri	50000	54449,31	39724,47
3120 Salgsinntekt tjenester, innenlands, avgiftsfri	0	20000	
3212 Kartsalg	30000	28916,01	41316,65
3215 Lillodilten salgsinntekter	420000	446284,67	365744,01
3400 Spesielle offentlige tilskudd	380000	639893	328171
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	225000	101894	316362
3905 Stolpejakten	240000	277226,32	287500
3920 Medlemskontingenter	135000	132108,48	129214,84
3925 Klubbteøy og utstyr salg	15000	16764,67	13662
3940 Egenandeler	250000	227096,72	297546,77
3945 Startkontingenter inntekter	360000	530390,82	241714,99
3948 Lotterier, bingo etc	60000	60123,39	46343,26
	2 165 000,00	2 535 147,39	2 147 299,99
Driftskostnader			
4201 Innkjøp varer forbruk arrangementer	-150000	-201546,23	-29175,51
4203 Kart kjøp, forbruk, print etc	-100000	-99647,88	-83399,32
5520 Godtgjørelse trenere ikke oppgavepliktig	-50000	-53453	-95045
6300 Leie lokaler	0	-8500	-3000
6390 Annen kostnad lokaler	-15000	-15000	-10000
6490 Annen leiekostnad	-10000	-24039	-1466
6545 Datautstyr	-3000	-2673	0
6580 Idrettsutstyr	-10000	-19534	-161402,38
6710 Kartarbeid utgifter	-350000	-472691,5	-229248,84
6800 Kontorrekvisita (Res)	0	0	-3625
6810 Programvare Internett og Datakostnad	-30000	-29660,56	-25327,44
6812 Stolpejakten utgifter	-130000	-150143	-189073,25
6813 Lillodilten utgifter	-155000	-160699,7	-191133,75
6860 Møter, kurs, foredrag, treneroppdatering etc.	-5000	-1890	-9050
6890 Annen kontorkostnad	-2000	-3700	-2200
7120 Overnatting samlinger	-310000	-283080,53	-202456,62
7140 Reisekostnader løp og turer	-310000	-281649,42	-390766,28
7320 Reklame og annonse kostnader	-5000	-13690	-40250
7395 Øreavrunding	0	-8,78	0,5
7410 Løpsavgift Kontingenter NOF og AOOK	-120000	-146090	-76465
7415 Påmelding løp startkontingenter	-290000	-282381,36	-262005,73
7420 Innkjøp premier, merker, plakater	-50000	-52201	-42100,9
7422 Stipender tildeling	-30000	-30000	-120000
7500 Forsikringspremier	-5600	-5311	-4992
7770 Bank og kortgebyrer	-11000	-10754,52	-7263,87
7799 Trener godtgjørelse	-60000	-58822	-10223
7830 Konstaterte tap på fordringer	0	0	-580,63
	- 2 201 600	- 2 407 166,48	- 2 209 109,77
Driftsresultat	- 36 600	127 980,91	- 61 809,78
8070 Annen finansinntekt	40000	39324	31 117,07
Årsresultat	3 400	167 304,91	- 30 692,71

SAK 11 – VALG

Sak 11.1 Valg av Leder, nestleder, styremedlemmer og kontrollkomité

Valgkomitéens innstilling til styret og kontrollkomité for 2026 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	gjenvalg
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

Sak 11.2 Valg utvalg og komitéer

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
Medlem	Elena Grand	gjenvalg
Medlem	Vidar Benjaminsen	gjenvalg
Trener	Elin Speake	
Trener	Mathew Speake	
Trener	Ingeborg Landstad	Ny
Trener	Guro Brænden	Frem til sommeren
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	?	
Medlem	Øystein Sæther	gjenvalg?
Medlem	?	
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	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
Medlem Stolpejakten	Frøy Grøndahl	Ny
Materialforvalter	Lars Audun Vold	gjenvalg
Assisterende materialforvalter	Rudi Olsen	Ny
Brukerrådet for Lillomarka Arena		
Representant	Terje Blindheim	gjenvalg
Uttakingskomité		
Leder	Mathias Benjaminsen	gjenvalg
Medlem	Elias Skjolden Sørensen	gjenvalg
Medlem	Bjørn Wangenstein	gjenvalg
Masterskomité		
Leder	Annikke Selmer	Ny
Medlem	Merete Rørvik	gjenvalg
Medlem	Martin Granly	gjenvalg
Draktsalg	Line Bar-Nathan	gjenvalg

For valgkomitéen
Assaf Bar-Nathan

**Sak 11.3 Valg av valgkomité**

Styrets innstilling til valgkomité for 2026:

Valgkomité		
Leder	Assaf Bar-Nathan	gjenvalg
Medlem	Karoline Sønsterudbråten	gjenvalg
Varamedlem		

Sak 11.4 Representasjon

Styret ber Årsmøtet godkjenne at styret kan utnevne representasjon til kretsmøter og lignende.