



**ÅRSMØTE I LARVIK O-KLUBB 2019**  
**TID OG STED: MANDAG 3. FEBRUAR 2020 KL 18.00**  
**KLUBBHUSET PÅ TANUM**

**Saksliste:**

1. Åpning
2. Godkjenning av stemmeberettigede
3. Godkjenning av innkallingen, saksliste og forretningsorden
4. Valg av dirigent, to sekretærer samt to til å signere protokollen
5. Behandle klubbens årsberetning
6. Behandle klubbens regnskap i revidert stand
7. Behandle innkomne forslag og saker
8. Fastsette medlemskontingenten
9. Vedta klubbens budsjett for 2020
10. Behandle organisasjonsplan
11. Valg av styre og komiteer for 2020
12. Avslutning

I etterkant av årsmøtet vil det bli et kort medlemsmøte med utdeling av premier fra klubbmesterskapet lang og presentasjon av klubbturet og opplegg for 2020. Det vil også mulighet for å prøve / kjøpe løpstøy. Bevertning med kake, brus og kaffe.

**Dokumenter:**

Årsberetning, rapporter, regnskap og budsjettforslag vil være tilgjengelig i møtelokalet fra kl. 17.00 på årsmøtedagen.

Dokumentene legges også ut på LOKs hjemmesider, mens regnskap og budsjettforslag kan fås på epost ved å kontakte kasserer ([arne.dirdal@gmail.com](mailto:arne.dirdal@gmail.com)).

## **5. Årsberetning for Larvik Orienteringsklubb 2019**

### **Styret i LOK 2018**

Leder	Tom Kristensen
Nestleder	Jørn Sundby
Kasserer	Arne Dirdal
Sekretær	Celine Vik Olsen
Styremedlem	Ole Petter Aasrum
	Helene Nalum Olsen
Varamedlem	Per Olav Gulbrandsen
	Martine Topstad

### **Tur-o-komit **

Leder	Arne Dirdal
Medlem	Randi Nærum
	Ørnulf Pettersen
	Kåre Thorbjørnsen

### **Klubbhuskomit **

Leder	Jørgen Fr�yd
Medlem	Torstein Lye
	Arne T. Olsen
	Rolf Gjølberg

### **Treningskomit **

Leder	Per Olav Gulbrandsen
Medlem	Asgeir Fremstad
	Lars Fremstad

<b>MOT.TV-kontakt</b>	Ingrid Undstad
-----------------------	----------------

### **Kartkomit **

Leder	Ole Petter Aasrum
Medlem	Kåre Thorbjørnsen
	Rolf Gjølberg

<b>Materialforvalter</b>	Per Olav Gulbrandsen
--------------------------	----------------------

<b>Drakt-/t�yforvalter</b>	Anne Gro Styrvold
----------------------------	-------------------

<b>VDG-kontakt</b>	Rolf Gjølberg
<b>Revisor</b>	Stig Lomme Per Henrik Zagar
<b>Valgkomité</b>	Ole Edvard Hjortland Elin Bjerva

## Årsberetning styret i Larvik OK 2019

Styret har hatt 5 styremøter etter forrige årsmøte og har behandlet 48 saker/ oppfølgingsaker. I tillegg har det vært løpende dialog mellom styremedlemmer mellom styremøtene.

### Medlemstall

Årstall	2015	2016	2017	2018	2019
Damer under 17 år	21	25	18	17	13
Damer over 17 år	50	62	61	52	47
Herrer under 17 år	17	23	14	13	10
Herrer over 17 år	74	83	75	65	63
<b>Totalt</b>	<b>162</b>	<b>193</b>	<b>168</b>	<b>147</b>	<b>130</b>

### Arrangerte løp i 2019

Et stort år på arrangementsfronten, med Norges største o-løp, O-Festivalen, fra Fagerli skole. Arrangementet var et samarbeid mellom Larvik OK (45%), Hedrum (45%) og Lardal OL (10%). O-Festivalen ble arrangementsteknisk svært vellykket, takket være meget godt samarbeid mellom de tre klubbene.

O-Festivalen ble ledet av en hovedkomité bestående av Roger Lysnes (leder, Hedrum), Tom Kristensen (informasjon, Larvik OK), Tormod Fjære (teknisk, Hedrum) og Jørn Sundby (sport, Larvik OK). Andre personer fra Larvik med nøkkelroller var blant annet: Per Olav Gulbrandsen (bemanning), Stig Lomme (mål, resultat), Arne Dirdal (mål, resultat), Ingrid Undstad (løpskontor) og Kristin Hjortland (overnatting).

Litt over 5700 starter var noen hundre færre enn vi hadde håpet på, men takket være god kostnadsstyring ga arrangement allikevel et overskudd på mer enn 800 000 kroner til fordeling på de tre klubbene.

Vårt løp i Vestfold 2-dagers kunne endelig arrangeres under svært gode forhold fra Åres skytebane den 31.mars. Godt vær ga mange etteranmeldte og et greit deltagerantall.

I tillegg til våre vanlige bidrag til Vinter-Jukola og vårcup/høstcup, så ble nyvinningen «Solkystløpet» arrangert på Rakke i sommerferien, etter et godt initiativ av Jørgen Frøyd. Sport-8 sprintstafett (KM for Telemark og Vestfold) og Tøffen ble også arrangert.

Arrangement	Dato	Delt	Kart	Løpsleder/løypelegger
Vinter-Jukola	09.01.19	64	Brunla	Tom Kristensen/Tobias Kristensen
Vinter-Jukola	06.02.19	40	Stavern	Arne Dirdal/Per Olav Gulbrandsen
Vinter-Jukola	20.03.19	59	Rakke	Ole Petter Aasrum
Vestfold 2-dagers, Dag 2	31.03.19	444	Dolvi	Jørgen Frøyd/Kåre Thorbjørnsen og Jørn Sundby
Vestfold Vårcup	23.04.19	211	Rakke	Jørn Sundby
Norsk O-festival sprint	28.06.19	1533	Hagalia	Roger Lysnes/Jørn Sundby
Norsk O-festival mellom	29.06.19	2286	Vestmarka	Roger Lysnes/Jørn Sundby
Norsk O-festival lang	30.06.19	1966	Vestmarka	Roger Lysnes/Ole Petter Aasrum
Solkystløpet	08.08.19	131	Rakke	Jørgen Frøyd
Sport-8 Sprintstafett	25.08.19	300	Valby	Asgeir Fremstad/Per Olav Gulbrandsen
Vestfold høstcup	17.09.19	162	Ulfsbakk	Tom Kristensen/Peder Rauan
Larviksløpet i orientering	09.10.19	49	Stavern/Larvik	Per Olav Gulbrandsen
Vinter-Jukola	06.11.19	84	Ulfsbakk	Jørn Sundby
Tøffen	29.12.19	78	Ulfsbakk	Arne Dirdal/Per Olav Gulbrandsen/Ole Petter Aasrum
<b>Totalt</b>		<b>7407</b>		

2020 blir et arrangementsmessig roligere år, med vårt løp i Vestfold 2-dagers lørdag 25.mars fra Brunvall (Aske). I tillegg sprintstafett og Tøffen, samt våre løp i Vestfoldcupen og Vinter-Jukola.

Planleggingen har så vidt startet for Sørlandsgaloppen i 2021, sammen med Hedrum. Ole Petter Aasrum og Arne Dirdal deltar i en prosjektgruppe som skal legge rammene for arrangementet.

Det ble også i år gjennomført julekalender i samarbeid med Aktiv Larvik / Larvik kommune. Nytt av året var en ny app-løsning med virtuelle poster utviklet av Ida Vår Kierulf Meyer.

Klubbens veteraner har et svært aktivt miljø i samarbeid med naboklubber og arrangerer treff, turer og treninger / løp rundt i distriktet.

### **Klubben har følgende æresmedlemmer:**

Gerd Langseth  
Per Olav Gulbrandsen  
Helge Halvorsen  
Per Øystein Andersen

## **Årsberetning huskomitéen 2019**

Komiteén har i perioden februar 2019 til og med primo februar 2020 bestått av:

- Jørgen Frøyd (leder)
- Torstein Lye
- Arne T. Olsen
- Rolf Gjølberg

Husstyret har ansvar for generell drift, vedlikehold med mere, og utleie av klubbhuset på Tanum. Det er gjennomført ett møte i komiteen.

Som vanlig har det vært jevn bruk av huset til treninger, møter og andre aktiviteter av klubbens medlemmer. Tøffen 2019 ble arrangert fra klubbhuset den 29. desember med om lag 80 deltakere. Det har vært noen eksterne henvendelser om å leie lokalene, men vi har ikke gjennomført noe utleie det siste året.

### **Dugnader**

På våren hadde vi som vanlig en vårdugnad på klubbhuset. Denne ble gjennomført mandag 13. mai. Det var bra oppmøte av noen av de mest aktive medlemmene, og vi fikk utført det som var planlagt. Vi hadde også en dugnad på høsten, nærmere bestemt mandag 21. oktober. På begge dugnadene ble det blant annet vasket og ryddet inne. Vi fikk også tatt et tak ute, med både grasklipping og rydding/raking.

### **Økonomi**

<b>Konto</b>	<b>Betegnelse</b>	<b>Regnskap 2019</b>
3600	Inntekter klubbhus	160
6340	Driftsutgifter klubbhus	-23 625
6390	Andre kostnader klubbhus	-4 759
7500	Forsikringspremie (*)	-20 448

\* Forsikringspremien inneholder også forsikring for utstyr.

Når det gjelder generelle utgifter for klubbhuset, så har det vært *driftsutgifter* på drøye 23 000 kroner for strøm, nettleie og kommunale avgifter i perioden 1.1.2019 til og med 31.12.2019. Det er en liten økning i forhold til 2018. For øvrig vises det til tabellen nedenfor for regnskapsåret 2019.

Jørgen Frøyd

## Årsberetning tur-o komitéen 2019

Tur-O-komiteen i LOK har bestått av:

- Arne Dirdal (leder)
- Randi Nærum
- Kåre Thorbjørnsen
- Ørnulf Pettersen

I år ble konvoluttene klare og lagt ut i butikkene i midten av april.

Vi brukte områdene Bratthagen (22 poster), Brunla steinaldergravfelt (11 poster), Aske Nord (17 poster) og Rømminga (17 poster). Totalt 67 poster.

År	Solgte pakker	Lastet ned fra nett	Løse kart	Sum
2019	117	10	22	26.500 kr.
2018	116	8	44	26.800 kr.
2017	150	6	61	31.000 kr.
2016	196	21	236	45.000 kr.
2015	209	8		
2014	259			

Oversikt over salg fra «våre butikker»

Butikk	2019	2018	2017	2016	2015
Intersport Nordbyen	24	22	24	47	49
Sport1 Albert Bøe	17	18	31	31	46
Sport1 Stavern Sport	23	22	17	32	29
Villmark og Fritid	13	15	16	10	23
Meny Søndersrød	11	19	19	23	25
Turistforeningen	10	7	13	7	15

Skagerak Energi 15 (5 i 2018)  
Politiet i Larvik 9  
Sendt i posten: 8

#### Økonomisk oversikt:

Tekst	Sum
Forsendelse av tur-o konvolutter	-207
Trykk av kart, omslag	-6.687
Avgift NOF	-3.975
Kjøp plastposer + div. andre utgifter	-1.878
Salg tur o	26.450
Salg på nett	3.100
Salg o-merker	382
Sum	17.185

Statistikk over de som har registrert sine klipp på nett.

År	Antall deltakere
2019	82
2018	80
2017	88
2016	144
2015	122

Fra statistikken kan vi lese at aldersgruppen 33-62 år har 37 deltagere, og de over 63 år har 41 deltagere. Gruppen 0-32 år er det 4 som har registrert klipp. Totalt er det registrert 3721 klipp i 2019.

For sesongen 2020 blir det en stor endring på tur-orientering. Vi blir med i et prøveprosjekt hvor Stolpejakten og tur-orientering samles i en app/pakke. Vi kommer til å ha salg av ordinære tur-o konvolutter, men i tillegg vil tur-o bli tilgjengelig for kjøp i Stolpejakt app-en.

Områdene for tur-o 2020 er ikke 100% klare ennå, men det vil bli tur-o på det nye Vestmark kartet, på Ettermiddagsåsen/Gon og Vestre Rakke + et område til.

Arne Dirdal

## Årsberetning stolpejakten 2019

I 2019 ble Stolpejakten arrangert med 50 stolper i Stavern og 50 stolper fordelt på Ulfsbakk og Larvik sentrum. I tillegg ble 25 nye stolper satt opp i forbindelse med O-festivalen på Fagerlikartet.

Sesongen startet over én måned tidligere enn foregående år, allerede i påsken var vi i gang den 10.april. Sesongen ble avsluttet 10.november.

Stolpene i Stavern er jevnt over bedre besøkt enn stolpene i Larvik, og stolpen ved skipsklokka i leiren var beste besøkt av samtlige med 2746 registrerte besøk.

Det ble trykket 4.000 kart over Larvik og Stavern. Kart har blitt delt ut gratis til skoler i områdene, samt andre institusjoner i byen. Kart på papir har også vært gratis tilgjengelig på mange steder i hele kommunen. Kart har også vært tilgjengelig på stolpejakten.no gratis til egen utskrift.

I 2019 har 5310 personer registrert seg som deltager på Stolpejakten i Larvik, nesten en dobling fra 2932 i 2018.

De 5310 personene har totalt i Larvik stått for 147 387 stolpebesøk i løpet av året. Det er mer enn en dobling fra 72 836 besøk i 2018.

Larvik OK har i 2019 hatt et meget godt samarbeid med Friskliv og mestring i Larvik kommune. Det økonomiske bidraget og samarbeidet med Larvik kommune er avgjørende for at vi kan tilby Stolpejakt i Larvik. Stolpene som ble satt ut ble produsert hos AOK (Arbeid og kvalifisering).

Til tross for noen forsøk vinteren 2019 klarte vi ikke å selge inn noen sponsorer til stolpejakten i 2019. Det ble også søkt på stiftelsesmidler- uten at vi lykkes i 2019. Vi håper på bedre uttelling i 2020.

Hovedvekten av arbeidet med Stolpejakten i 2019 har vært utført av Lars Fremstad, Anne Gro Styrvold, Per Olav Gulbrandsen, Tom Kristensen og Jørn Sundby. Vi retter også en takk til alle andre medlemmer som har hjulpet til med stolpene- og å spre ordet om tilbudet videre til kjente og ukjente. For 2020 anbefales det å oppnevne en egen komité som driver stolpejakten videre.

Jørn Sundby



## Årsberetning kartkomitéen 2019

Kartkomiteen består av medlemmene:

- Ole Petter Aasrum (leder)
- Rolf Gjølberg
- Kåre Thorbjørnsen

De digitaliserte kartene som klubben i dag rår over er:

Aske, Dolvi, Guslandmarka, Jordet-Røberg, Kleiver, Larvik, Nanset skole, Oterøya-Hølen, Rakke, Rekkevik-Gon, Stavern, Tjodalyng, Ulfsbakk, Valby, Vestmarka, Vindfjelltraktene, Vittersø, Bratthagen, Tveteneåsen, Rømminga. Mange av disse kartene har fortløpende blitt revidert i forbindelse med de arrangementene som vi har hatt i 2019.

### **Kort resyme av LOK`s kartår 2019:**

Kartåret 2019 ble dominert av arbeidet med kartene til O-festivalen. I tillegg til O-festivalen ble en del andre kartområder noe utvidet og revidert. Blant annet ble kartet Dolvi utvidet og revidert til Vestfold 2-dagers i april.

I forbindelse med O-festivalen har vi fått utviklet ett topp moderne digitalisert kart helt fra Bøkeskogen og opp til Rømminga, vest for Vestmarkaveien, samt øst for veien opp til Steinsholtjøna. Sprintkart over Fagerli-Hagalia ble utviklet i samarbeid med Hedrum O-lag. Her har vi en delt løsning der Hedrum er eier av kartets nordre del, mens vi er eier av den søndre delen. Vi har begge disponeringsrett til hele det kartlagte området.

Rømminga/Ono ble utvidet nordover mot Lauvesetra, Dette kartet har blitt benyttet til flere treninger samt treningskart i forkant av O-Festivalen. Farris Naturskole er ett kart vi på forespørsel fra Larvik kommune har ferdigstilt. Dette kartet kan være ett godt rekrutteringskart som kan nå mange skolebarn.

Til Stolpejakten er kartene over Larvik, Stavern og Ulfsbakk benyttet. I tillegg ble nye stolper satt ut etter O-festivalen på det nye sprintkartet Fagerli/Hagalia. Disse kartene ble noe utvidet og digitalisert i forbindelse med Stolpejakten.

### **Kartplan for 2020:**

- Vestmarka. (Videre synfaring og digitalisering nordover på østsiden av Vestmarkaveien)
- Øvre Nanset/Hagalia (Ferdigstillelse til O-Festivalen)

- Rømminga/Ono. (Utvidelse til Lauesetra og østover)
- Bratthagen (Utvidelse fram til Tanum Kirke)
- Berg/Helgeroa: Skolekart Sprintnormen. (Arbeidet startet opp)
- Ulfsbakk: Utvidelse Vestover. (Planlegger engasjement av synfarer)

I forbindelse med at klubben har tatt på seg oppgaven med Sørlandsgaloppen 2021, vil det være nødvendig å prioritere kartarbeid i forbindelse med dette arrangementet. Foreløpig er planen å benytte vårt nye kart i Vestmarka til dette. Dette vil sannsynlig medføre noe revidering og utvidelse i forbindelse med valg av arena. Det legges opp til to løp på dette kartet. I og med at vi arrangerer Sørlandsgaloppen sammen med Hedrum O-lag, så vil en mulig arena bli lagt til ett av deres kartområder. Dersom det ikke finnes egnede områder til dette hos dem, så vil vi måtte prioritere revidering av ett av våre kart til dette arrangementet.

Kartplan og visjon 5 årsplan:

- Rakke (resynfaring)
- Aske (resynfaring)
- Larvik sprint, (Utvidelse og implementering av Hagaliakartet.)
- Stavern sprint (resynfaring)
- Ulfsbakk vest (resynfaring digitalisering)
- Rekkevik Gon Halsen. Utvidelse Nord (Halsen)
- Berg skole/Helgeroa
- Større skogsområdet utover de områdene vi pr nå har til disposisjon (Vindfjell/Viddaseter/Kiste/Diplene etc.)

Kartarbeid krever etter hvert mer kunnskap om programvaren OCAD. Det er ønskelig at flere lærer seg og behersker dette verktøyet. Klubben er godt skodd når det gjelder kunnskap, men trenger hele tiden flere som lærer seg og behersker dette. Ta kontakt med kartkomiteen dersom dere ønsker å lære mer om kartarbeid.

Ole Petter Aasrum

## Årsberetning trenings- og rekrutteringskomité 2019

Treningskomitéen har i år bestått av

- Per Olav Gulbrandsen,
- Lars Fremstad
- Asgeir Fremstad

Ingrid Undstad har vært MOT.TV-kontakt. I mangel på egen rekruttkomité, har treningskomitéen også hatt denne oppgaven i 2019.

Komiteen har hatt hovedansvaret med å arrangere fellestreninger hele året, vintertreninger, treningsløp, gjennomføring av klubbmesterskap, sosiale opplegg, klubbture, reiseopplegg til NM og Norgescup, tilrettelegging for deltakelse og opplegg for MOT-TV.

### **Faste økter**

Vi har videreført tilbudet med faste o-tekniske økter stort sett gjennom hele året, med unntak av jaktseasonen på høsten. Rent praktisk blir øktene alltid annonsert i en egen nyhet på LOK-webben. Kart med løypene ligger i storsalen på bordet like ved inngangen.

### **Klubbture og reiseopplegg til løp**

Vi arrangerte klubbture til Nord-Jysk 2-dages i Danmark. 19 klubbmedlemmer ble med på turen + 2 med eget opplegg. Overnatting som vanlig i hytter på Skallerup i et anlegg med mange aktiviteter inkludert et digert badeland. Dette var populært for klubbens yngste. Lørdag kveld spiste vi igjen felles middag på den mongolske restauranten i Hjørring. Dette er et populært tiltak for alle aldre. Lørdag kveld hadde vi også bowling som inngikk i årets 10-kamp.

Pinseløp på Kongsberg var neste klubbture med 24 deltakere. Her booket vi oss inn på 2 store leiligheter og en hytte i Funkelia, like ved arena. En av leilighetene bestod av barnefamiliene, den andre med ungdomsfamiliene. Dette ble en strålende løsning med felles middager for alle begge kveldene. Ellers gjennomførte vi to 10-kampøvelser.

Årets siste klubbture gikk til Blodslitet med overnatting på «Badelandhotellet» i Sarpsborg, samt hjemture med Color Line fra Strömstad lørdag ettermiddag. Her spiste vi felles buffét og koste oss masse etter Blodslitet. 25 klubbmedlemmer var med på turen som frister til gjentakelse. Fredag kveld gjennomførte vi «Kims lek» som 10-kampøvelse.

Komiteen har også organisert overnatting i forbindelse med KM-helgen i Bø.

## **Sosiale tiltak**

Også i år har vi gjennomført 10-kamp for klubbens yngre løpere. Dette har vært populære tiltak som i stor grad er knyttet opp til sosiale samlinger, treningsløp og klubbture der flest mulig av de unge deltar. Årets sosiale avslutning foregikk på klubbhuset «bitte lille» julaften (22.12) med hele 26 klubbmedlemmer. Programmet inneholdt møte om sesongen 2020, trening ute, Skattejakt, pynting av juletre, inne-o, julegrøt og 3 stk 10-kampøvelser inkl. julequiz.

## **Treningsopplegg**

### *Intervaller*

I vintersesongen har vi arrangert intervalltreninger fra Bøkeskogen først på tirsdager, mens vi sist høst byttet til mandager. Dette ble også fulgt opp litt i sommerferien.

### *Vinter-Jukola*

I vinterhalvåret foregår «Vinter-Jukola» på onsdager i nært samarbeid med våre naboklubber (Skien-Porsgrunn-Skeidi-Hedrum-Sandefjord). Disse løpene er fortsatt populære, og faktisk har flere av løpene over 80 deltakere. Larvik OK har 5-20 deltakere hver eneste gang, og varierer veldig med hvor nært løpet er. Vi har også ofte felles avreise fra Kiwi på Farriseidet, om løpene går i Grenland.

### *Langturer*

Det er langturer fra klubbhuset på torsdagene. Her forsøker vi å tilpasse lengde og fart til deltakerne. Dessverre er det litt begrenset deltakelse på disse langturene. Dette er dog enkle treninger som krever lite forarbeid.

### *Treningsløp*

Klubben har i år arrangert 16 treningsløp på onsdager i løpet av sommerhalvåret, inkl. klubbmesterskap sprint og langdistanse. Totalt har 136 løpere deltatt og gjennomført 475 starter på årets treningsløp. Det har også i år stort sett vært klassiske treningsløp med EKT på alle økter. Noen treningsløp har hatt et ekstra sosialt fokus, som våre klubbmesterskap, O-triatlon på Lillejordet og avslutningen på klubbhuset. Årets nyvinning var treningsløpet på Gon som inkluderte labyrint-o.

År	Antall treningsløp	Gjennomsnitt antall deltakere	Totalt antall starter	Ulike personer	Under 20 år	%-andel under 20 år
2012	15	28,9	433	83	35	42
2013	16	23,6	377	70	30	43
2014	15	28,9	433	97	43	44
2015	16	38,4	614	114	46	40
2016	18	44,2	796	132	67	51
2017	15	31,9	478	115	45	39
2018	17	30,4	517	100	36	36
2019	16	29,7	475	136	47	35

### *Klubbmesterskap.*

Også i år har vi gjennomført klubbmesterskap både i sprint og langdistanse. 8.5 hadde vi klubbmesterskap sprint hjemme hos familien Ringheim/Undstad i Stavern. 25 medlemmer deltok. Det var 10-kamp, matservering og premieutdeling etterpå.

28.8 hadde vi vårt langdistanseklubbmesterskap fra Rømminga i Vestmarka. Her deltok 21 medlemmer. Også dette ble en hyggelig kveld for alle med gode løyper, servering av lapskaus og 10-kamp etterpå.

### **Treningssamarbeid**

I 2019 har vi etablert et nytt o-teknisk samarbeid med Hedrum, Sandefjord og Lardal. Og senere kom også Botne til. Med dette kan vi tilby unge og delvis satsende løpere (tenåringer) noen ekstra gode o-tekniske økter med god læring.

Fokuset har vært på tematreninger med god instruksjon før økten, og oppsummering etter økten. Samt at vi har forsøkt å ha trenere ute i skogen for å løpe bak de unge.

Under vårsesongen hadde vi 5 o-tekniske treninger og 1 dagsamling til Eikerløpet. Mens vi hadde 3 økter i høstsesongen.

### **MOT-TV**

Samarbeidet MOT.TV mellom Vestfold og Telemark o-kretser om ett felles trening og samlingsopplegg for gruppen 13-16 år fungerer fortsatt godt. Ingrid Undstad har fungert som klubbens MOT.TV-kontakt, og tatt seg av påmeldinger og informasjonsflyten i klubben. Det har blitt arrangert hele 5 samlinger med

overnatting, 3 dagssamlinger og 6 løp i MOT.TV-cupen i løpet av året. Samt at det ble arrangert felles tur til 10-mila og Hovedløpet/O-landsleiren i Tynset. Larvik OK arrangerte en MOT.TV-samling 23.3-24.3 med 50 deltakere.

Overnattingen foregikk på Sky skole. Vi hadde økter i skogen både på Rakke og Aske, samt en populær knockout-sprint med «Runners choice» i semifinalen. I år var det en ekstra HL-samling i Østerdalen for å forberede løperne våre på det uvanlige terrenget de vil møte på Hovedløpet i Tynset i august. Denne samlingen gikk over hele 6 dager og inkluderte 3 løp i Østerdalen.

Første helgen i november var det også MOT.TV-tur til Borås o-weekend som er et barne- og ungdomsarrangement med hele 3.000 deltakere i zoo-sprinten søndag. Per Olav kjørte bil til Borås, og vi benyttet denne turen som årets ungdomstur til «Per Arne Grøtterød minnefond».

Vi har alltid noen av klubbens løpere med på MOT.TV-arrangementene. Men vi må få med flere av våre ungdommer på aktivitetene i MOT.TV. I 2019 har vi 10 aktuelle løpere i MOT.TV-alder.

### **Junior**

Også i 2019 har det vært et felles juniorkretslag for Vestfold og Telemark (INTEAM) med Kjell Westin og Kjersti Westin som trenere. Kretslaget har hatt 8 samlinger fordelt på 20 samlingsdøgn i 2019. Årets hovedsamlinger har vært Sverige i påsken (Hökensås) og sommersamling i Hemsedal. Iver Ringheim har vært fast deltaker på kretslaget i år.

### **Politiattest**

Alle i treningskomiteen har godkjent attest fra politiet.

### **Personlig oppfølging**

Ordningen med personlig trener med tettere oppfølging har vi fortsatt med. Løpere som vil litt mer, og som ønsker tettere oppfølging, vil få tilbud om dette.

Treningsløpene blir brukt til å løpe sammen med klubbens unge, for å lære dem mer o-teknikk.

Vi har videre sett at noen av klubbens familier har fungert som faddere for nye familier med bekjente. Dette er en god løsning som vi skal være mer bevisste på, siden vi har begrenset med personell tilgjengelig på trening og rekruttering.

## **Oppsummering**

Vi setter mye ressurser inn på å arrangere gode klubbture. Da vi ser at dette er det viktigste vi gjør for å styrke det sosiale miljøet i klubben. Målet er jo hele tiden å få nye løpere og familier til å trives i o-sporten.

Videre er også treningsløpene våre på onsdagene viktige for å få flest mulig medlemmer til å være aktive. Flere av våre treningsløp åpnes også for bred påmelding også utenfor klubben. Siden dette er særegne arrangementer med god appell. I 2019 har dette vært o-triatlon og skogsprint med labyrint-o på Gon slike arrangementer.

## **Veien videre**

For sesongen 2020 har vi også en bra plan for klubbture. Da blir det klubbture til både Nordjysk 2-dages, Sørlandsgaloppen og Blodslitet. Samarbeidet om gode o-tekniske treninger med naboklubbene for tenåringer videreføres også.

Når det gjelder direkte rekrutteringstiltak, ser vi at det må til en egen rekruttkomité for å håndtere dette. Ordinær drift av treningskomitéen er så mye jobb, at man ikke kan legge rekrutteringen på toppen av arbeidsbelastningen i vår komité.

Per Olav Gulbrandsen

## **Sportslige resultater 2018**

### **World cup**

#### **Mellom 27.september i Sveits**

Runa Fremstad nr. 79

#### **Knockout sprint 28.september i Sveits**

Prolog - Runa Fremstad nr. 46

#### **Sprint 29.september i Sveits**

Damer B - Runa Fremstad nr. 32

#### **Mellom 26.oktober i Kina**

Damer        Runa Fremstad nr. 57

#### **Sprintstafett 27.oktober i Kina**

Norge 4        Runa Fremstad 4.etappe nr. 14

#### **Sprint 29.oktober i Kina**

Damer        Runa Fremstad nr. 26

#### **Orienteering World Ranking IOF (pr. 31.12.19)**

Damer        Runa Fremstad nr. 209

#### **Sprint Orienteering World Ranking IOF (pr. 31.12.19)**

Damer        Runa Fremstad nr. 80

### **Veteran VM (WMOC) i Latvia**

#### **Sprint finale i Riga 7.7**

D65A        Randi Nærum nr. 25

D70B        Gerd Langseth nr. 13

#### **Mellomdistanse finale 10.7**

D65A        Randi Nærum nr. 76

D70B        Gerd Langseth nr. 25

#### **Langdistanse finale 12.7**

D65B        Randi Nærum nr. 42

D70B        Gerd Langseth nr. 16



**Hovedløpet lang 3. august, Tynset**

H15 Henrik Kaupang Lye nr. 19

**NM-sprint finale 25. mai, Nydalen Oslo**

D21 Runa Fremstad nr. 18

H17-18 Iver Ringheim nr. 20

**NM-sprintstafett 26.mai, Nydalen Oslo**

DHHD Runa Fremstad, Iver Ringheim, Jørn Sundby, Ida Sofie Hjortland  
Disk

**NM-mellomdistanse (finale) 14. september, Tjøme (OTO)**

D19-20 Andrine Fremstad nr. 24

H17-18 Iver Ringheim nr. 41

**NM-stafett 15. september, Skrim (OTO)**

D17 Andrine Fremstad, Elin Bjerva og Ingrid Undstad nr. 21

H17 (1.) Arne Dirdal, Lars Fremstad og Trond Strandberg nr. 74

H17 (2.) Per Olav Gulbrandsen, Ole Edvard Hjortland og Tom Kristensen

Brutt

**NM knockoutsprint, 21. september Verdal**

D17-18 Ida Sofie Hjortland nr. 36

**NM – langdistanse ski-o 6. januar, Sjusjøen**

D17-20 Ida Sofie Hjortland nr. 13

**Norgescup sammenlagt**

D21 Runa Fremstad nr. 25

D17-18 Ida Sofie Hjortland nr. 57

D19-20 Andrine Fremstad nr. 68

H17-18 Iver Ringheim nr. 48

**Veteranmesterskapet Ringerike****Fredag 6. september (sprint)**

D40 Elin Bjerva nr. 2

D65 Randi Nærum nr. 6 og Kari Berg nr. 22

D70 Elisabeth Undstad nr. 15 og Gerd Langseth nr. 17

H70 Rolf Gjølberg nr. 20

### **Lørdag 7. september (langdistanse)**

D40	Elin Bjerva nr. 2
D70	Gerd Langseth nr. 13 og Elisabeth Undstad nr. 19
H40	Jørn Sundby nr. 4
H65	Terje Ludvigsen nr. 10
H75	Per Øystein Andersen nr. 36

### **Søndag 8. september (mellom)**

D40	Elin Bjerva nr. 1
D65	Randi Nærum nr. 12
D70	Gerd Langseth nr. 7 og Elisabeth Undstad nr. 15
H70	Kåre Thorbjørnsen nr. 38 og Rolf Gjølberg nr. 41

### **KM – sprint 18. mai, Notodden**

D13-14	Maren Sofie Fremstad (gull) og Iiril Ringheim (bronse)
D21	Elin Bjerva (gull)

### **KM- mellom 19. mai, Bø**

D13-14	Iiril Ringheim (sølv) og Maren Sofie Fremstad (bronse)
D21	Elin Bjerva (gull) og Ingrid Undstad (bronse)
H17-18	Iver Ringheim (sølv)

### **KM- lang 31. august, Kodal (Sandefjord OK)**

D13-14	Iiril Ringheim (gull), Pernille Zagar (sølv) og Maren Sofie Fremstad (bronse)
D17-18	Ida Sofie Hjortland (sølv)
D21	Ingrid Undstad (gull) og Elin Bjerva (sølv)
H21	Jørgen Frøyd (gull)

### **KM- stafett 1. september, Andebu**

D13-16	Maren Sofie Fremstad og Iiril Ringheim nr. 6
D17	Andrine Fremstad, Ida Sofie Hjortland og Ingrid Undstad nr. 5
D195	Randi Nærum, Elisabeth Undstad og Gerd Langseth Disk
H11-12	Ingvild Ringheim og Christopher David Eriksen nr. 4
H13-16	Agathe Brathagen og Henrik K. Lye (bronse) nr. 5
H17	Jørn Sundby, Jørgen Frøyd og Trond Strandberg nr. 8
H150 (2.)	Per Olav Gulbrandsen, Elin Bjerva og Arne Dirdal (gull) nr. 3
H150 (1.)	Asgeir Fremstad, Ole Edvard Hjortland og Lars Fremstad (sølv)
nr. 4	

### **KM- sprintstafett 25. august, Valby skole**

D11-12	Ingvild Ringheim og Ana Zagar Nes Disk
D13-16	Maren Sofie Fremstad og Pernille Zagar nr. 6 (Mix-lag m/Hedrum) Iril Ringheim nr. 8
D17 (1.)	Ingrid Undstad, Karina Nordrum Stokkenes og Elin Bjerva (gull) nr. 3
D17 (2.)	Martine Topstad og Ida Sofie Hjortland (bronse) nr. 7
D17 (3.)	Hanna Johansson og Lise Horntvedt nr. 11
H11-12	Kristian Kaupang Lye og Christopher David Eriksen nr. 2
H17	Robert Rognli, Jørgen Frøyd og Iver Ringheim nr. 7

### **Øvrige stafetter**

#### **10Mila i Östra Göinge (27-28. april)**

Ungdom	Agathe Brathagen, Pernille Zagar, Maren Sofie Fremstad og Iril Ringheim nr. 212
Dame	(mixlag med OTO, Sandefjord og Lardal) Ida Sofie Hjortland nr. 252
Herre	(mixlag med Sandefjord og Hedrum) Iver Ringheim, Per Olav Gulbrandsen, Asgeir Fremstad og Tom Kristensen Disk

### **Night Hawk 10-11. august, Lillomarka**

Veteran	Tom Kristensen, Per Olav Gulbrandsen og Jørn Sundby nr. 9
---------	---

### **Klubbmestere:**

#### **Klubbmesterskap sprint 8. mai Stavern (hjemme hos familien Ringheim/Undstad)**

H15-16	Kristian Fremstad
H17	Anders B. Kristoffersen
H35-49	Asgeir Fremstad
H50	Lars Fremstad
H70	Einar Dreng
D10-12	Ingvild Ringheim
D13-14	Agathe Brathagen
D17-34	Ida Sofie Hjortland
D35-49	Karina Nordrum Stokkenes
D50	Anne Gro Styrvold
D60	Randi Nærum
D70	Elisabeth Undstad
D80	Lise Levy

## **Klubbmesterskap lang 28. august Rømminga**

D13-14	Iiril Ringheim
D17-34	Ida Sofie Hjortland
D35-49	Ingrid Undstad
D60	Randi Nærum
D70	Elisabeth Undstad
D80	Lise Levy
H10-12	Kristian Kaupang Lye
H50	Per Olav Gulbrandsen
H70	Rolf Gjølberg

## **6. Regnskap**

Regnskap i revidert stand vil være tilgjengelig på klubbhuset fra kl. 17.00 på årsmøtedagen. Medlemmer kan få tilsendt regnskapet på epost ved forespørsel.

## **7. Innkomne forslag**

Det er ikke mottatt forslag fra medlemmene til årsmøtet.

Styret fremmer forslag om å innføre to års valgperiode for de faste styremedlemmene. Gjeldende lov for Larvik OK følger lovmalen fra NIF der alle i styret er på valg hvert år. Dette kan føre til at hele styret byttes ut etter et årsmøte og kontinuiteten i klubbens ledelse ødelegges.

Nytt avsnitt etter lista med valg som skal foretas i punkt 14., §16:

*"De faste medlemmene av styret i punkt a) velges for to år. Leder, økonomiansvarlig og et av styremedlemmene velges det første året og det neste året velges nestleder, sekretær og det andre styremedlemmet. Varamedlemmene til styret velges for ett år av gangen."*

Om forslaget får årsmøtets oppslutning med 2/3 flertall, vil valg på dette årsmøtet tilpasses den nye ordninga med valg for ett og to år denne gangen.

## **8. Medlemskontingent**

Styret foreslår å videreføre medlemskontingenten med følgende satser:

Medlemskontingent: 250,-

Aktivitetsavgift, eldre enn 17 år: kr 350,-

Familier kr 900,-

- Familiekontingenten inneholder både medlemskontingenten og aktivitetsavgiften

## **9. Budsjett**

Budsjettet for 2020 vil være tilgjengelig på klubbhuset fra kl. 17.00 på årsmøtedagen. Medlemmer kan få tilsendt budsjettet på epost ved forespørsel.

## **10. Organisasjonsplan**

Organisasjonsplanen er i tråd med tidligere år der vi har en treningskomite, rekruttkomite, kartkomite og klubbhuskomite. I 2020 vil det bli en felles komite for tur-o og stolpejakt, siden disse har lignende formål og særlig i år som den nye løsninga beskrevet under tur-o-komiteens rapport.

Prosjekter og større arrangementer har prosjektledere/-grupper som nedsettes av styret, dette vil etter planen gjelde hovedkomiteen for Sørlandsgaloppen 2021.

## **11. Valg**

Valgkomiteen legger fram sin innstilling på årsmøtet.