



# ÅRSBERETNING



## LARVIK ORIENTERINGSKLUBB 2022



# INNHold

Innledning.....	3
Styret og komiteer i LOK 2022.....	4
Treningskomité.....	4
Kartkomité.....	4
Turorientering- og stolpejaktkomité.....	4
Klubbhuskomité.....	4
Andre verv og oppgaver.....	4
Årsberetning fra styret i Larvik OK 2022.....	5
Medlemstall.....	5
Arrangerte løp i 2022.....	5
Klubbens æresmedlemmer:.....	7
Komiteenes beretninger.....	7
Årsberetning huskomitéen 2022.....	7
Årsberetning turorientering- og stolpejaktkomitéen 2022.....	8
Turorientering.....	9
Stolpejakt.....	10
Årsberetning kartkomitéen 2022.....	11
Årsberetning trenings- og rekrutteringskomité 2022.....	14
Sportslige Resultater 2022.....	21





## INNLEDNING

Larvik OK runda 70 år 4. april 2022, men usikkerheten rundt korona gjorde at planlegginga av ei skikkelig markering ikke kom i gang og vi sto foran en travel sesong. Uansett etter årsmøtet 3. mars 2023 blir det feiring av klubben vår med mimring om tida som har gått, men også med visshet om at klubben er i full vigør og har framtida foran seg!

Denne årsberetninga viser at Larvik OK er aktiv og vital, med et vidt spenn av aktiviteter fra suksessfylt folkehelsearbeid gjennom stolpejakt, sosiale turer og opplegg for klubben og selvsagt en orienteringsklubbs hovedmål – arrangere treninger og løp for egne og andre klubbers medlemmer.

Ivrige medlemmer som stiller opp når vi skal arrangere både store og små løp, som setter ut og henter inn poster og stolper, som synfarer kart og som ordner alle de små tinga som må til for å drive en klubb – gjør at vi har en god økonomi, at vi har en imponerende kartutvikling i klubben, at medlemskontingenten er lav og ikke minst at alle løper gratis på løp i Norge. En takk til alle sammen!



## STYRET OG KOMITEER I LOK 2022

Leder	Tom Kristensen
Nestleder	Jørn Sundby
Kasserer	Arne Dirdal
Sekretær	Celine Vik Olsen
Styremedlem	Ole Petter Aasrum
	Elisabeth Undstad
Varamedlem	Per Olav Gulbrandsen
	Elin Bjerva

### Treningskomité

Leder	Per Olav Gulbrandsen
Medlem	Asgeir Fremstad
	Ingrid Undstad
MOT.TV-kontakt	Ingrid Undstad

### Kartkomité

Leder	Ole Petter Aasrum
Medlem	Kåre Thorbjørnsen
	Rolf Gjølberg
	Bjørn Paulsen

### Turorientering- og stolpejaktkomité

Leder	Tom Kristensen
Medlem	Randi Nærum
	Elisabeth Undstad
	Lars Fremstad
	Anne Gro Styrvold

### Klubbhuskomité

Leder	Jørgen Frøyd
Medlem	Ole Edvard Hjortland
	Trond Strandberg

### Andre verv og oppgaver

<b>Materialforvalter</b>	Per Olav Gulbrandsen
<b>Drakt-/tøyforvalter</b>	Anne Gro Styrvold
<b>VDG-kontakt</b>	Ida Vår Kierulf Meyer
<b>Kontrollutvalg</b>	Per Henrik L. Zagar
	Kristin Hjortland (vara)

## ÅRSBERETNING FRA STYRET I LARVIK OK 2022

Styret har hatt 5 styremøter etter forrige årsmøte og har behandlet 36 saker/ oppfølgingsaker. I tillegg har det vært løpende dialog mellom styremedlemmer mellom styremøtene.

### Medlemstall

Årstall	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Damer opp t.o.m 17 år	21	25	18	17	13	13	13	13
Damer over 17 år	50	62	61	52	47	47	48	47
Herrer opp t.o.m 17 år	17	23	14	13	10	8	7	7
Herrer over 17 år	74	83	75	65	63	60	62	64
<b>Totalt</b>	<b>162</b>	<b>193</b>	<b>168</b>	<b>147</b>	<b>133</b>	<b>128</b>	<b>130</b>	<b>131</b>

### Arrangerte løp i 2022

Arrangement	Dato	Delt	Kart	Løpsleder/løypelegger
Vinter-Jukola løp 12	26.01	75	Stavern	Per Olav Gulbrandsen
Vinter-Jukola løp 19	23.03	56	Vestmarka	Ole Petter Aasrum
Vestfold 2-dagers, løp 1	02.04	385	Aske	Per Olav Gulbrandsen / Jørn Sundby
Vestfold vårcup 1	19.04	155	Vestmarka	Ida Vår Kierulf Meyer / Bjørn Arnfinn Paulsen
Sørlandsgaloppen dag 1	07.07	598	Gimsås-Borgen	Stig Lomme / Jørn Sundby
Sørlandsgaloppen dag 2	08.07	606	Gimsås-Borgen	Stig Lomme / Jørn Sundby
Sørlandsgaloppen dag 3	09.07	763	Vestmarka	Stig Lomme / Per Olav Gulbrandsen
Sørlandsgaloppen dag 4	10.07	703	Vestmarka	Stig Lomme / Ole Petter Aasrum
Salsås GP	07.09	24	Ulfsbakk Øst	Jørn Sundby
Vestfold høstcup 6	20.09	189	Nevlunghavn/Neset	Lars Fremstad / Per Olav Gulbrandsen



Larviksløpet	26.10	78	Stavern- Larvik	Per Olav Gulbrandsen/ Ole Petter Aasrum/ Ida Vår Kierulf Meyer
Vinter-Jukola løp 1	02.11	67	Vestmarka	Jørn Sundby
Vinter-Jukola løp 5	30.11	80	Stavern	Ida Vår Kierulf Meyer/ Bjørn Arnfinn Paulsen
Tøffen	26.12	39	Ulfsbakk Øst/Vest	Per Olav Gulbrandsen / Bjørn Arnfinn Paulsen

I 2022 var det stort sett tilbake til normal aktivitet etter korona-pandemien. Vestfold 2-dagers ble svært vellykket på en strålende vårdag på Brunvall.

Årets store arrangementsløft var Sørlandsgaloppen sammen med Lardal og Hedrum. De to første dagene ble avholdt fra Borgen skistadion i Lardal, mens de to siste løpene gikk fra Rømminga i Larvik. Samarbeidet mellom de tre klubbene flyter godt og arrangementet gikk meget bra arrangementsteknisk. Larvik OK hadde Stig Lomme (leder), Arne Dirdal (økonomi/teknisk) og Ole Petter Aasrum (sportslig) i hovedkomiteen for arrangementet. LOK



hadde også løypeansvaret for alle fire dagene. Dessverre ble deltagelsen lavere enn forventet og det økonomiske resultatet svakere enn budsjettet.

Klubben har i tillegg som vanlig arrangert et antall nærløp. Takk til alle som bidrar til store og små roller i klubbens arrangementer!

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

## Klubbens æresmedlemmer:

Gerd Langseth  
Per Olav Gulbrandsen  
Helge Halvorsen  
Per Øystein Andersen

## KOMITEENES BERETNINGER

### Årsberetning huskomitéen 2022

Komiteen for klubbhuset har i perioden fra forrige årsmøte til nå (cirka mars 2022–mars 2023) bestått av:

- Jørgen Frøyd (leder)
- Trond Strandberg
- Ole Edvard Hjortland



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

Det siste året har det totalt sett vært nokså mye bruk av klubbhuset til for eksempel treninger, treningsløp, møter og andre aktiviteter. Dessuten ble klassikeren «Tøffen» nok en gang arrangert fra klubbhuset i romjula. Det har vært lite utleie av klubbhuset også det siste året, men vi har behandlet flere henvendelser.

### Dugnader

Det ble gjennomført vanlig dugnad på våren (21. april). Dessverre fikk vi ikke til noen høstdugnad i 2022.

### Prosjekter

#### Planer om tilbygg på sørsiden av klubbhuset med hensyn på lager med mer

Huskomiteen jobber fremdeles med å lage planer for å få etablert et tilbygg på klubbhuset. Men arbeidet går sakte.

#### Flytting av avløpsledning på jordet nedenfor klubbhuset

Bonden som driver dyrkamarka nærmest klubbhuset opplyste at han kommer borti kloakkledningen som ligger der. Infiltrasjonsgrøftene til avløpsanlegget ble derfor gravd

dypere i slutten av mars 2022. Det var Knut Liberg som utførte dette for oss. Prisen var ganske høy, cirka 38 000 kroner.

### Ny oppvaskmaskin

Oppvaskmaskinen på kjøkkenet sluttet å virke vinter/vår 2022. Den 1. april 2022 ble det kjøpt inn ny oppvaskmaskin til en gunstig pris.

### **Økonomi**

Som vanlig har utgiftene i forbindelse med klubbhuset vært langt høyere enn inntektene. Når det gjelder *generelle utgifter*, så har det vært *driftsutgifter* på nesten 34 000 kroner for strøm, nettleie og kommunale avgifter i perioden 1.1.2022 til og med 31.12.2022.

Ellers vises det til tabellen nedenfor for regnskapsåret 2022 når det gjelder andre kostnader/utgifter, samt inntekter.

Konto	Betegnelse	Regnskap 2022
3600	Inntekter klubbhus	2 398,00
6340	Driftsutgifter klubbhus	-33 734,93
6390	Andre kostnader klubbhus	-47 130,28
7500	Forsikringspremie *	-22 594,00

\* Forsikringspremien inneholder også forsikring for utstyr.

For Huskomitéen  
Jørgen Frøyd

## Årsberetning turorientering- og stolpejaktkomitéen 2022

Komiteen har bestått av:

- Tom Kristensen (leder)
- Randi Nærum
- Elisabeth Undstad
- Lars Fremstad
- Anne Gro Styrvold

Lars og Anne Gro har fokusert på stolpejakt, Randi og Elisabeth på tur-o. Stolpejakten gir desidert flest registreringer og størst økonomisk bidrag, men uansett er tur-o nærmere orienteringssporten som sådan.



Utfordringa er å dra noen stolpejegere over til tur-o og så lose dem vidare inn «vanlig orientering». Nå har vi ikke korona å skylde på, det gir muligheter til strategiske, lure opplegg ut mot alt folket!

## Turorientering

Postene hang ute og konvoluttene var klare til salg i butikkene og på nett 11. april, før påska. Som vanlig var turene lagt opp som løyper en kunne ta i en eller flere omganger. Postene hang ute til 9. oktober. Totalt hang vi ut 80 poster fordelt på de fire områdene:

- Bjørndalen–Kilen, 28 poster
- Rakke, 20 poster
- Rødberg, 12 poster
- Ulfsbakk, 20 poster

År	Solgte pakker	Pakker fra nett	Løse kart fra nett	Sum
2022	119 (139)	13	76	32490 kr.
2021	142	48	84	42200 kr.
2020	159	22	81	41347 kr.
2019	117	10	22	26500 kr.
2018	116	8	44	26800 kr.

Villmark og Fritid gikk konkurs før vi fikk oppgjør.

Skagerak Energi: 10  
Sendt i posten: 4.  
Solgt privat: 6

År	Antall deltakere registrert på nett
2022	144
2021	196
2020	151
2019	82
2018	80
2017	88
2016	144
2015	122

Utsalgssted	2022	2021	2020	2019	2018
Intersport Nordbyen				24	22
Sport1 Albert Bøe	40	48	85	17	18
Sport1 Stavern Sport	29	21	30	23	22
Villmark og Fritid	(20)	30	14	13	15
Meny Søndersrød	19			11	19
Turistforeningen	12	4		10	7

De registrerte deltagerne på nett er fra 17 til 84 år, men i tillegg kommer familiemedlemmer i ulike alder som er med på turene. Totalt er det registrert 6328 klipp i 2022.

Utgifter på 14.243,- og inntekter 29.491,- ga 15.248,- i overskudd.

Områdene som foreløpig er pekt ut for 2023 er Nalum–Røvik, Vittersø, Rømminga (begge sider av Vestmarkveien) og Øvre Ono (mulig Furuåsene/Hallingsdalen). Planen er å få postene ut og konvolutter og kart til salgs før palmehelga.

I tillegg planlegges en gratis, nedlastbar grønn tur i Bøkeskogen-/Kilenområdet som slippes nærmere sommeren. Postene kan brukes til rekruttering og ikke minst på turistforeningens «Kom deg ut»-dag 3. september på Framnæsodden.

## Stolpejakt

Larvik OK har hatt stolper på 5 forskjellige kart:

- Stavern
- Helgeroa
- *I Thor Heyerdahls fotefar* på Torstrand og mot Larvik sentrum,
- Colin Archer-stolper på Tollerodden
- Ekspedisjon (betalingskart) Tanum/Ulfsbakk



Vi har samarbeidet tett med Lardal o-lag som har hatt 4 kart, altså 9 kart samla i kommunen.

*Antall stolpejegere:* 10.467 (10.324 i 2021). 16 % av stolpejegerne i aldersgruppen 10-20 år.

*Antall stolpebesøk (registreringer):* 369.295 (364.749 i 2021)

*Antall solgte Ulfsbakk-kart (ekspedisjon):* 416

*Mest registrerte stolpe:* Inngangen til Leiren med 5.101 registreringer.

*Samarbeidspartnere:* Vi har hatt flere samarbeidspartnere på laget også i år, noen nye og noen gjengangere: PASSER, Everzinc, Stavern sport, Meny Stavern, Meny Søndersrød, Naprapatene Tholfsen og Steinsholt, Agnes Utvikling, Bedriftshelsen, SpareBank 1 Sørøst-Norge, Larvikbanken, Larvik kommune, Vestfold Telemark fylkeskommune, Vestfoldmuseene, Thor Heyerdahl videregående skole, Stiftelsen Tollerodden, Larvik og omegn Turistforening, SnøService, Forsvarsbygg.

Vi håper på godt samarbeid og støtte fra de samme også neste år og ønsker oss samtidig enda flere samarbeidspartnere.

*Økonomisk overskudd på Stolpejakten 2022:* ca. 280 000,- (Støtten på 30.000 fra Vestfold Telemark fylkeskommune og 20.000 fra SpareBank 1 Sørøst-Norge posteres på 2023).

I 2023 startet vi 29. mars med tre kart. Brunla skole Stavern, Bystien/Bøkeskogen/Larvik og Fjordstien fra Agnes til Fritzøe Brygge. Varierte og spennende stolper i delvis nye områder.

Vi planlegger også stolper i Mølen-området samt et ekspedisjonskart øst for Hallevannet, foreløpig er dette planlagt med oppstart i juni.

For tur-o stolpe-komitéen

Tom Kristensen



# Årsberetning kartkomitéen 2022

Kartkomiteen har bestått av medlemmene:

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

Møte i kartkomitéen ble avholdt 1.11.2022

De digitaliserte kartene som klubben i dag rår over, er:

Aske	Dolvi	Gusland- marka	Jordet Rødberg	Kleiver	Larvik
Fagerli	Rekkevik- Gon- Halsen	Rakke	Stavern	Tjodalyng	Ulfsbakk
Valby	Vestmarka	Vindfjell- traktene	Vittersø	Brathagen	Tveteneåsen
Rømminga	Neset				

Mange av disse kartene har fortløpende blitt revidert i forbindelse med arrangementene vi har hatt i 2022. Arbeidet som flere av medlemmene gjør i forbindelse med revidering er stor, og på så å si alle kartene vi har, har det blitt gjort revideringer. Det har vært stor aktivitet med produksjon av flere løp og treninger i 2022, og kartene har blitt kontinuerlig oppdatert i forbindelse med dette.

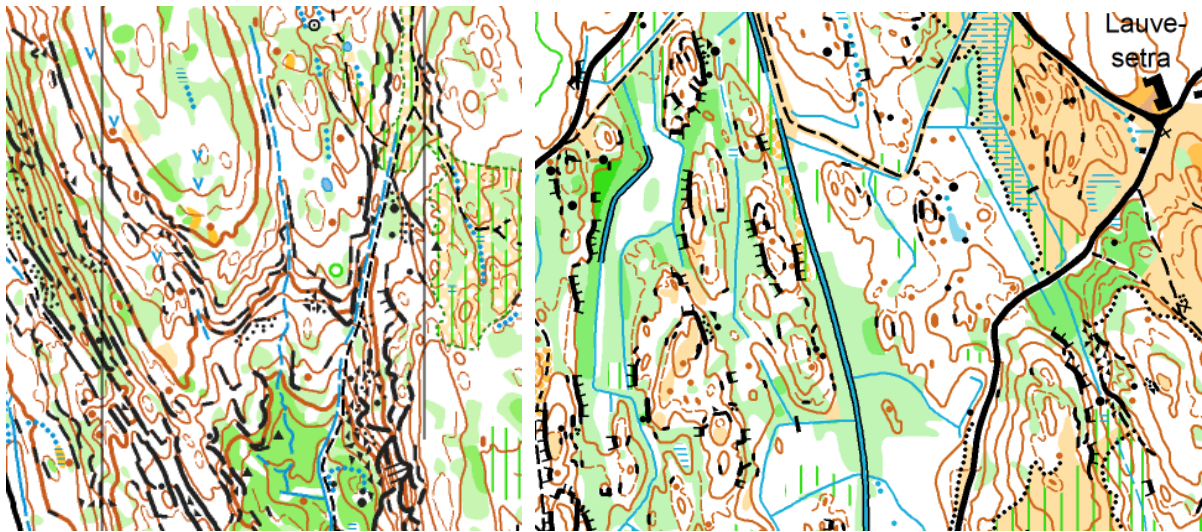
## **Kort resyme av LOKs kartår 2022:**

### Vestmarka:

Vestmarka kartet kryper stadig nordover. Nord og øst for Vestmarkaveien er blitt synfart og digitalisert i løpet av 2022. Arbeidet er gjort av Kåre Thorbjørnsen. Kartet ble brukt til Sørlandsgaloppen i år. Planen er å fortsette til Lauvesetra, og områdene både vestover og østover går framover.



### *Utsnitt Vestmarka syd og Vestmarka Nord*



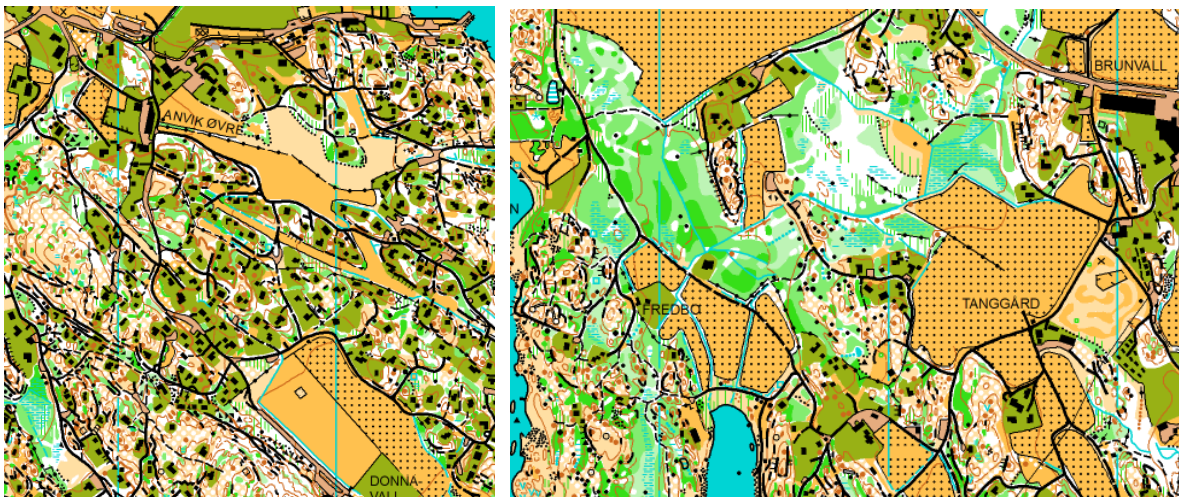
### Neset:

Utvidelsen av kartet i Helgeroa har resultert i et kart som nå strekker seg sørover fra Helgeroa og dekker arealet Mølen og Sørskogen, Helgeroa og Nevlunghavn. Kartet er benyttet til flere treninger, klubbmesterskap, Vinter-Jukola og Vestfoldcup i 2022. Kartet er attraktivt for Stolpejakten

### Aske:

Askekartet har lenge trengt en oppgradering. I forbindelse med vårløpet vårt 2022 har Helge Gisholt vært engasjert i forbindelse med revidering og omlegging av kartet til nyeste kartnorm. Arbeidet ser foreløpig ut til å være bra. Planen videre er å fortsette dette arbeidet videre slik at hele Askekartet blir oppgradert. Arbeidet mellom f.v. 301 og Hummerbakkveien er i gang og beregnet ferdig i løpet av året.

### *Utsnitt Aske Syd:*



## Ulfsbakk:

Planen om å utvide Ulfsbakk-kartet vestover for å ha et bedre utgangspunkt for arrangementer fra klubbhuset. Kartet har blitt noe utsatt på grunn av stor hogstaktivitet i dette området. Hogsten er nå gjennomført og i 2022 blir området synfart. Bjørn Paulsen er engasjert for å utføre denne synfarings- og digitaliseringsjobben. Vi gleder oss veldig til at Ulfsbakk-kartet blir et helhetlig kart som dekker det store området vi har behov for. Den nye delen som pr d.d. er ferdig ble benyttet til Tøffen 2022.

## **Kartplan for 2023:**

<b>Kart</b>	<b>Status/Plan</b>	<b>Budsjett</b>
<b>Ulfsbakk</b>	Fortsetter nordover mot Eikedalen og vestover.	100.000
<b>Vestmarka</b>	Videre synfaring og digitalisering av områdene:  Lauvesetra, Hallingsdalsvannet og Tranebærmyra /Røysås	Egne ressurser
<b>Aske</b>	Synfaring av midtpartiet er startet opp høsten 2022. Ferdigstilles nord til Fylkesvei 301	100.000
<b>Halsen - Gon</b>	Regntegning av områder rundt Mellomhagen og Skreppestad. Diverse revideringer i forbindelse med nye boligfelt	Egne ressurser
<b>Vittersø</b>	Utvidelse vest for Rauanveien. Fra Hegdal og nord til Gjelstadgårdene	Egne ressurser
<b>Larvik</b>	Overføring av nytt digitalt kurvegrunnlag	Egne ressurser
<b>Stavern Larvik Røberg</b>	Sammenslåing av kartene. Endre Ekvidistanse på Stavernsdelen (Viktig område for Stolpejakten)	40.000
<b>O-cad lisenser</b>		10.000

Totalt kartbudsjett 2023: kr. 250.000.-

## 5- Års Kartplan:

- Aske (resynfaring): Antatt kostnad 150.000.-
- Rakke (resynfaring): Antatt kostnad: 150.000.-
- Larvik sprint (utvidelse): Antatt kostnad 50.000.-
- Stavern sprint (resynfaring): Antatt kostnad 50.000.-
- Vittersø (resynfaring): Antatt kostnad 100.000.-
- Større skogsområdet utover de områdene vi pr nå har til disposisjon. Dette avhenger av hvilket arrangement vi se videre på. (Vindfjell/Viddaseter/Kiste/Diplene etc.): Antatt kostnad 500.000.- (Beløp må ses på i sammenheng med inntekter på arrangementet).

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 kartkomiteén dersom dere ønsker å lære mer om kartarbeid.

For kartkomiteén

Ole Petter Aasrum

## Årsberetning trenings- og rekrutteringskomité 2022

Treningskomiteén har i år bestått av:

- Per Olav Gulbrandsen
- Asgeir Fremstad
- Ingrid Undstad

Komiteen har hatt hovedansvaret for 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 fortsetter med våre faste økter. I år har vi stadig rullert med nye og totalt har vi hatt 12 ulike økter i løpet av 2022. Dette har vært et kjærkomment tilbud til våre medlemmer og til løpere fra andre klubber. Vi har hatt et bra tilbud med faste økter helt fram til elgjakten startet i oktober. Rent praktisk blir øktene alltid annonsert i en egen nyhet på LOK-nettsida.



Kart med løypene ligger i storsalen på bordet like ved inngangen. I tillegg har vi i år også sendt over PDF-filer med øktene, slik at man kan skrive ut økten hjemme.



### **Klubbturet og reiseopplegg til løp**

I år kunne vi planlegge klubbturet igjen, og vi har gjennomført 4 klubbturet i 2022.

Først ble det ny tur til **Nordjysk 2-dagers** i Danmark 10.3-13.3 med 21 deltakere på klubbturet. Det ble som vanlig overnatting på Skallerup igjen. Vi trente en økt fredag, løp konkurranser syd for Skagen lørdag og søndag. Lørdag kveld spiste vi felles middag på den mongolske restauranten i Hjørring med påfølgende bowling.

Neste tur var til **Telemark 2-dagers** 21.5 og 22.5 med overnatting på Bø camping i en stor og fin leilighet. Her ble det litt skuffende oppmøte med kun 4 deltakere.

Så var det **O-festivalen på Kongsvinger** 24.6 – 26.6, der vi booket oss inn på Finnskogen Kro og Motell. Det var med 16 deltakere på denne klubbturet. Vi hadde felles middag lørdag kveld etter en lang bading i Steinreien på vei hjem fra løpet.



Årets siste klubbtur gikk som vanlig til Blodslitet med overnatting og bading på Quality Hotel Sarpsborg fra fredag 21.10 – 22.10. Vi hadde felles pizza buffet inne ved badeland og minigolf-turnering etterpå. Etter Blodslitet ble de litt harry-handling og hjemtur med Color Line med buffet.

### **Felles stafetter**

Larvik OK har hatt et samarbeid med Hedrum OL om å stille herrelag på store stafetter i 2022. Vi fikk til lag i **10-mila** i Örebro med 5 LOK-løpere på laget. Laget fullførte til 196. plass, og det er verdt å nevne mye bra løping. Spesielt natt-etappene gikk bra. På forhånd hadde vi flere planleggingsmøter med aktuelle løpere. Og vi hadde en egen 10-mila test fra klubbhuset 20. april. Da med pizza og taktikkprat på 10-mila etterpå.

Det ble også felles herrelag på **Night Hawk** fra Ringkollen på Ringerike. LOK tok seg av 5 av 8 etapper. Laget kom til slutt på 13.plass.



## Sosiale tiltak

Endelig kunne vi arrangere julesamling på klubbhuset lille julaften igjen. Først hadde vi ulike o-tekniske økter ute for de ulike gruppene. Så inne-o på klubbhuset, pynting av juletreet, julegrøt, og flere 10-kampøvelser med både bowling som dataspill, LOK-quiz og lakris-/jordbærlissespsing. Det var ca. 20 klubbmedlemmer på plass inkl. voksne og ledere.

Dessverre ble flere syke rett i forkant av samlingen.



## Treningsopplegg

### Intervaller

Vi gjennomførte intervaller på mandagene sist vinter.

Intervalltrening ble tatt opp igjen i høst med Andrine Fremstad som ny trener. Det har vært bedre oppmøte sist høst enn tidligere.



### Vinter-Jukola

I vinterhalvåret foregår «Vinter-Jukola» på onsdager i nært samarbeid med våre naboklubber (Skien-Porsgrunn-Skeidi-Hedrum-Sandefjord). Forrige vinter ble de 2 første løpene etter nyttår avlyst, og kun gjennomført som ukas løype. Men fra uke 3 var det full fart med mellom 52 – 86 påmeldte pr. løp.



Da Vinter-Jukola startet opp igjen i november, var det mellom 41-88 påmeldte deltakere. Vi har ofte mange deltakere på våre løp.

### Treningsløp

Klubben har i år arrangert 15 treningsløp på onsdager i løpet av sommerhalvåret, inkl. klubbmesterskap både i sprint og langdistanse. Årets utgave av o-triatlon på Lillejordet ble ekstra folksom i år. O-kretsen med Harald Omland (Skien OK) i spissen arrangerte 2 ukers samling for 44 ukrainske barn og ungdom. Og hva passet bedre enn at det første arrangementet de deltok på var o-triatlon. Vi fikk buss, sykler og sponset grillmat fra Meny Stavern til dette prosjektet.



Vi fikk også Kjose til å arrangere et treningsløp i år 8.juni. Dette arrangementet samlet 41 deltakere inkludert de som løp senere i uka.

Det siste treningsløpet fra klubbhuset 14. september hadde vi også en sosial avslutning med pizzaservering etterpå.

Totalt har 156 løpere deltatt og gjennomført 544 starter på årets treningsløp.

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
2020	12	38,6	463	132	51	39
2021	16	35,9	575	134	55	41
2022	15	36,2	544	156	54	35

## Klubbmesterskap

25.5 innviet vi vårt nye sprintkart i Helgeroa med klubbmesterskap sprint for LOK og Hedrum OL med Per Olav, Henrik og Jørn som løypeleggere. Her deltok 26 av våre medlemmer og 30 fra HOL. Vi gjorde ikke noe ekstra ut av dette arrangementet, da det var stiv kuling og litt småkaldt under løpet.

31.8 hadde vi vårt langdistanse-klubbmesterskap for LOK og Hedrum OL fra i Rømminga i det nye terrenget nordøstover. Her deltok 31 medlemmer og 31 fra HOL. Det ble en hyggelig kveld for alle med krevende løyper signert Ole Petter Aasrum. Etter løpet var det servering av lapskaus.



## 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. Årets MOT.TV-sesong har igjen gått som normalt med mye tilbud. Det har vært samlinger på Hove (Arendal) i samarbeid med INTEAM (kretsaget). Denne samlingen hadde LOK ansvaret for o-teknisk opplegg. Videre var det samling under Telemark 2-dagers, Camp Stokke, Hovedløpet/O-landsleiren i Sandnes og nyvinningen Kampen om Skagerak.

Det er også gjennomført 6 løp i MOT.TV-cupen i løpet av sesongen. Larvik arrangerte det første løpet med Vestfold 2-dagers fra Brunvall gård 2.april.

På årets høydepunkt for MOT.TV-gjengen med Hovedløpet og O-landsleiren i Sandnes hadde klubben hadde 2 deltakere (Maren Sofie Fremstad og Thelma Brathagen) Per Olav stilte deltok som sportslig ansvarlig for MOT.TV-ungdommene under HL. Det hører også med til historien at vi hadde en egen pre-camp med våre løpere på vei til Hovedløpet. Det ble treninger i Mandal, Egersund og Kvernaland.



## **Junior**

Også i år har det vært et felles juniorkretslag for Vestfold og Telemark (INTEAM) med Kjell Westin og Per Olav som hovedtrenerne. Starten av kretslagssesongen ble litt påvirket av korona ved at vintersamlingen måtte avlyses. Men vi fikk til o-tekniske samlinger før sesongstart både i Fredrikstad og Hove. Årets hovedsamling var påskesamlingen i Tsjekkia som varte i 7 dager. Her ble det mange økter i sandstensklippeterreng som er en stor opplevelse for en o-løper. Mens sommersamlingen var på 4 dager rett fra O-festivalen til Utvika camping der vi jobbet med forberedelser til NM-uka.

Kretslaget har gjennomført 8 samlinger fordelt på 21 samlingsdager i år.

Henrik K. Lye har vært klubbens faste deltaker på kretslaget i år.

## **Oppsummering**

Også i år har nok klubbens tilbud om faste økter vært det viktigste treningstilbudet for klubbens løpere. Vi har sørget for en god rullering på våre faste økter.

Videre er også treningsløpene våre på onsdagene viktige for å engasjere flest mulig medlemmer. Flere av våre treningsløp åpnes for bred påmelding også utenfor klubben, siden vi har flere særegne arrangementer med god appell. Da tenker vi på 10-mila treningen, klubbmesterskapene, o-triatlon, treningsløp i Kjose og Salsås Grand Prix. Vi hadde ekstra fokus på en hyggelig avslutning på klubbhuset med servering av pizza og hygge etter treningen.

Vi setter også inn mye ressurser inn på å arrangere gode klubbture. Vi vet 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. I år ble det full pakke med 4 klubbture. Dette må vi fortsette med.

### **Veien videre**

Vi har lagt en god plan for klubbture også for sesongen 2023. Den årlige klubbturen til Nordjysk er under god planlegging. Vi har også planer om en klubbtur til pinseløpene på Kongsberg (skisenteret) og Sørlandsgaloppen på Hove med løp i Arendal. Planen er også å lage vårt vanlige tilbud på Blodslitet.

Når det gjelder direkte rekrutteringstiltak, har det vært noen tiltak. Dette har vært drevet fram av klubbens foreldre til unger i aktuell alder. Håper vi snart klarer å få til en egen rekruttkomité til å håndtere dette. Ordinær drift av treningskomitéen er så mye jobb, at man ikke kan legge rekrutteringen på toppen av arbeidsbelastningen.

For Treningskomitéen  
Per Olav Gulbrandsen

## SPORTSLIGE RESULTATER 2022

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

#### **Sprint finale i Vieste 11.7**

D75B            Gerd Langseth nr. 18

#### **Mellomdistanse finale i Foresta Umbra 14.7**

D75A            Gerd Langseth nr. 33

#### **Hovedløpet lang 6. august, Sandnes**

D15             Thelma Brathagen nr. 25





D16 Maren Sofie Fremstad nr. 12

### Hovedløpet sprint 7. august, Sandnes

D15 Thelma Brathagen nr. 19

D16 Maren Sofie Fremstad nr. 4

### NM mellomdistanse (finale) 10. september, Asker

H17-18 Henrik Kaupang Lye nr. 42

D21 Runa Fremstad nr. 24

### NM stafett 11. september, Asker

D17 Runa Fremstad, Elin Bjerva og Karina Nordrum  
Stokkenes nr. 18



### NM Knockout sprint 4. september, Heming Oslo

D21 Runa Fremstad nr. 9 (semifinale)

### NM sprintstafett 1.mai, Jessheim

DHHD Runa Fremstad, Mathias Nalum Olsen, Anders B. Kristoffersen og Ingrid  
Undstad nr. 33

### NM juniorstafett 26. september, Konnerud

D17-20 Maren Sofie Fremstad, Agathe  
Brathagen og Iril Ringheim nr. 21

### Norgescup sammenlagt

D21 Runa Fremstad nr. 30

D17-18 Agathe Brathagen nr. 65

H17-18 Henrik Kaupang Lye nr. 39

### Veteranmesterskapet Bækkelaget

### Fredag 2.september (sprint)

D35 Anne Berg Gjølberg nr. 4

D55 Ida Vår Kierulf Meyer nr. 14

D65 Randi Nærum nr. 9

D70 Kari Berg nr. 11

D75 Elisabeth Undstad nr. 10 og Gerd Langseth nr. 16

H65 Bjørn Arnfinn Paulsen nr. 10



### **Lørdag 3. september (langdistanse)**

- D55 Ida Vår Kierulf Meyer nr. 14  
D65 Randi Nærum nr. 14  
D75 Elisabeth Undstad nr. 12  
H60 Lars Fremstad nr. 23 og Kjell Markset nr. 30  
H65 Bjørn Arnfinn Paulsen nr. 12

### **Søndag 4. september (mellom)**

- D55 Ida Vår Kierulf Meyer nr. 15  
D65 Randi Nærum nr. 12  
D75 Elisabeth Undstad nr. 12  
H45 Jørn Sundby nr. 4  
H60 Kjell Markset nr. 29  
H65 Bjørn Arnfinn Paulsen nr. 17

### **KM mellom 11. juni, Skien**

- D15-16 Maren Sofie Fremstad (gull) og Pernille Zagar (bronse)  
D21 Ingrid Undstad (gull)

### **KM- sprintstafett 12. juni, Holmestrand Botne**

- D13-16 Maren Sofie Fremstad og Thelma Brathagen nr. 2 (sølv)

### **KM sprint 22. juni, Skien**

- D15-16 Maren Sofie Fremstad (gull)  
D17-18 Agathe Brathagen (gull)

### **KM lang 27. august, Kilebygda**

- D15-16 Maren Sofie Fremstad (sølv)  
D21 Elin Bjerva (gull)

### **KM- stafett 28. august, Kilebygda**

- D11-12 Ana Zagar Nes og Ine Stokkenes nr. 1  
D17 Maren Sofie Fremstad, Karina Nordrum Stokkenes og Elin Bjerva nr. 1 (gull)  
H17 Ole Jakob Nes, Jørgen Frøynd og Jørn Sundby nr. 8

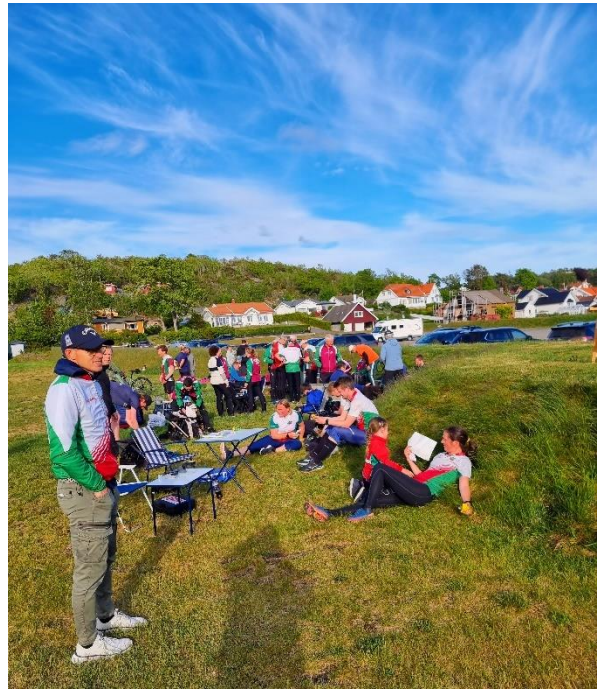




## Klubbmestere:

### **Klubbmesterskap sprint 25. mai Helgeroa**

D15-16	Maren Sofie Fremstad
D35-49	Elin Bjerva
D50	Ida Vår Meyer
D70	Gerd Langseth
D80	Lise Levy
H17-34	Trond Strandberg
H35-49	Per Henrik Langseth Zagar
H50	Jørgen Frøyd
H60	Lars Fremstad
H80	Per Øystein Andersen



### **Klubbmesterskap langdistanse 31. august, Rømminga**

D10-12	Ine Stokkenes
D15-16	Maren Sofie Fremstad
D17-34	Karina Nordrum Stokkenes
D35-49	Celine Vik Olsen
D50	Ingrid Undstad
D70	Gerd Langseth
D80	Lise Levy
H17-34	Henrik Kaupang Lye
H35-49	Jørn Sundby
H50	Ulric Björck
H60	Arne Dirdal
H80	Per Øystein Andersen





## Øvrige stafetter

### **10Mila i Ånnaboda, Örebro (7-8. mai)**

Herrelag (mixlag med Hedrum) Henrik Kaupang Lye, Elin Bjerva, Peder Rauan, Arne Dirdal og Tom Kristensen nr. 199



### **Night Hawk 20-21. august, Ringkollen Ringerike**

Herrelag (mixlag med Hedrum) Henrik Kaupang Lye, Peder Rauan, Elin Bjerva nr. 13

