

ÅRSBERETNING 2010 for TYRVINGS ORIENTERINGSGRUPPE

Styrets sammensetning:

Leder: Dag Kolberg
Økonomiansvarlig: Thor Norderud
Elitekomiteen: Morten Christophersen
Ungdom- og breddekomiteen: Egil Eide
Rekruttkomiteen: Hege Feiring
Arrangementskomiteen: Eystein Weltzien
Kartkomiteen: Per Kristian Ekeberg
Tur-Orientering: Unn Ellefsen

Andre verv:

Valgkomite: Berit Danielsen og Anna Göhlman
Draktsalg: Nina Kolberg
Barneturorientering: Berit Berge
Skolekontakt: Wenche Hultgreen
Statistikk/Tyrvingpokal: Siri Spjelkavik
Ekt-utstyr: Aud Spjelkavik
Kartsalg: Rune Berge

Andre verv i forbund og kretsen:

IOF:

IT commission: Henning Spjelkavik

Norges Orienteringsforbund:

Visepresident Svein S Jacobsen

Akershus og Oslo Orienteringskrets:

Leder teknisk råd: Berit Danielsen
Medlem av treningsrådet: Henning Spjelkavik
Medlem av valgkomiteen: Alf Pettersen

Styrets arbeid og den økonomiske situasjonen

Styret har i styreperioden avholdt 7 styremøter og ellers brukt e-post til å avklare løpende saker.

Økonomien i o-gruppa er fortsatt god med en egenkapital på ca kr 825.000,-.

Resultatregnskap for 2010 viser et overskudd på kr 87.058,- og det er ca kr 130.000 bedre enn budsjett. Mye av overskudd skyldes støtten til Ivar O-løpet fra Ivar Opsahl på kr 100 000.

Inntektene har vi fått inn i hovedsak fra egne arrangementer, dugnad og salg av turkart. Det er fortsatt helt nødvendig å holde inntektene på nåværende nivå i årene framover for å kunne opprettholde den sportslige aktiviteten og gi et godt tilbud til våre løpere. Det å skaffe sponsorinntekter har også i år vært vanskelig og blir ikke lettere framover. Da må vi skaffe våre inntekter i hovedsak fra dugnader og arrangementer. Vi er heldig som har Ivar Opsahl som støttet vårt kretsløp Ivar O-løpet med kr 100 000b og vil gjøre det også i 2011.

Sammendrag av O-året 2010

Hver komité har vedlagt en rapport for sin aktivitet. Her følger et sammendrag:

Orienteringsgruppen hadde i 2009 306 medlemmer og i 2010 297 medlemmer

Vi har arrangert 2 AB-rektruttløp, ett løp i AB-karusellen, Skolesprinten på Borøya og vårt eget kretsløp Ivar O-løpet på Høymyr.

2010 var et godt sportslig år for Tyrvings orienteringsgruppe. Resultatmessig har klubben prestert meget bra med 5 NM/HL medaljer og flere av våre løpere har representert Norge i VM, EM, og WC.

Det ble også fantastiske resultater for herrene i TIOmila med 12. plass og Jukola med 6. plass.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år. Rekruttering gjennom lokale langrennsgrupper ga rekordhøy oppslutning på rekruttkurset. Mange har også deltatt på rekruttløp og o-leir, og de mest erfarne rekruttene har blitt fulgt godt opp på de ordinære rekruttene.

Treningsstilbudet har vært veldig godt også dette året, med stor oppslutning fra ungdommer på hovedtreningene og en del egne treninger for de satsende juniorene og seniorene (TET).

I kartkomiteen er Sollihøgda Nord ferdigstilt. Sprintkart Solberg – Godhåp og 3 skolekart er synfart og reintegnet.

Interessen for Tur orientering (Flaggsprett) har vært dalende og det er solgt 513 som er 120 konvolutter mindre enn i 2009.

Turorientering for barn har vært arrangert for 15. gang i Vestmarka. Det er stor interesse for dette opplegget, og det ble solgt 228 konvolutter som gir klubben et pent overskudd selv om det var en liten nedgang fra i fjor hvor det ble solt 250 konvolutter.

For styret i orienteringsgruppa
Dag Kolberg

ØKONOMIRAPPORT

Styret legger frem et resultatregnskap for 2010 med et overskudd på kr 87 058 og det var budsjettert med ett underskudd på kr 42 000. Det gode resultatet skyldes støtten til Ivar O-løpet og god økonomistyring i komiteen. Vi har innfor det gode resultat gjennomført den sportslige aktiviteten som var planlagt i virksomhetsplanen for 2010.

O-gruppa har fortsatt stor beholdning av overtrekksdrakter fra Trimtex og noen løpsdrakter fra Kämpela som må betraktes som ukurant tøy Tøyet er nedskrevet til 0 i 2009 og selges ut til en symbolsk pris på kr 100 pr plagg.

O-gruppa har mottatt til sammen 50.000 i sponsormidler fra Din Baker og Profier. Støtte fra Ivar Opsahl på kr 100 000 til Ivar O-løpet. Videre har vi mottatt til sammen kr 61 700 i offentlig tilskudd hvorav moms refusjon på kr 26 000.

O-gruppa har en god økonomi.

ARRANGEMENTSKOMITÈEN

Sak 3

Komiteén har bestått av Eystein Weltzien (leder), Kjell G. Røkke og Lars Erik Fiskum (kontaktperson AB-alliansen).

De vanlige lokalarrangementene er gjennomført som tidligere år. Nytt av året er etableringen av Ivar-O-løpet som ble arrangert med god oppslutning lørdag 25. september. Ivar Opsahl sponser arrangementet. Løpet har en ungdomsprofil med pengepremier til de tre klubbene som har flest og best ungdommer.

Arrangementskomiteén vil takke alle som har bidratt til at våre arrangementer er vel gjennomført.

Arrangementer 2010

AB - rekruttløp 5. mai

Kart: Kalvøya

Antall deltakere: 84

Arrangementsansvarlig: Solveig Sikkeland

AB-karusell 1. juni

Samlingsplass: Tanum skole

Kart: Tanum-Kirkerud

Antall deltakere: 166

Løpsleder/løypelegger: Lars Erik Fiskum

AB - rekruttløp 8. september

Kart: Veritasskogen

Antall deltakere: 44

Arrangementsansvarlig: Eva Mathisen Søvik

Skolesprinten 9. september

Kart: Borøya

Antall deltakere: 759

Arrangementsansvarlig: Inger Tiltnes

Ivar-O-løpet 25. september

Samlingsplass: Høyemyr

Kart: Sollihøgda nord

Antall deltakere: 352

Løpsleder: Egil Eide

Løypelegger: Jim Ø. Nybråten

Arrangementsutstyr

EKT-utstyr lånes ut fra fam. Spjelkavik

Tyngre arrangementsutstyr er lagret på Staver gård

Lettere arrangementsutstyr er lagret i klubbhuset

REKRUTTKOMITEEN

1. Rammer for rekruttarbeidet

Rammene for O-gruppens rekruttvirksomhet er beskrevet i Sportskomiteens virksomhetsplan 2010, under Sportslig virksomhet og Oppfølging:

5. Sportslig virksomhet

5.1.1 Rekrutter (utviklingstrappen trinn 1)

Rekruttkomiteen har ansvaret for å rekruttere nye, unge o-løpere til klubben og gi disse grunnleggende opplæring i orientering. Det legges stor vekt på å utvikle og vedlikeholde et svært godt og inkluderende miljø for både barn og foreldre. Komiteen prøver å motivere rekruttene til jevnlig deltakelse på rekruttløp (i første omgang) og vanlige, terminfestede løp så raskt som mulig.

Rekruttkomiteen samarbeider tett med ungdomsgruppen/Sportskomiteen for å legge til rette for at nye rekrutter blir godt integrert i klubbens øvrige aktiviteter og fellesskap.

Konkrete mål:

Være en av landets beste orienteringsklubber for rekrutter målt i forhold til bredde:		
	Jenter	Gutter
Antall rekrutter (<13 år, 13-14 år) som jevnlig deltar i rekruttaktivitet	25	25
Antall rekrutter (<14 år) som har deltatt på rekruttleir	15	15
Antall rekrutter (<13 år) som har deltatt på terminfestede løp	10	10
Antall rekrutter (12 år) som har deltatt på terminfestede løp	5	5
Antall rekrutter (<17 år) som har deltatt på terminfestede løp for første gang	5	5
Være en av landets beste orienteringsklubber for rekrutter målt i forhold til resultater:		
Antall rekrutter med topp-5-plasseringer i D/H11-12 i terminfestede løp	5	5

5.6 Oppfølging

5.6.1 Rekrutter

Rekruttkomiteen har ansvaret for klubbens rekruttarbeid (barn opp til ca 12 år). Fundamentet i rekruttarbeidet er orienteringskurs for nybegynnere og videregående rekrutter. Nybegynnerkurset løper normalt fra april til september, med opphold i sommermånedene. Kurset for videregående rekrutter er kortere (3-4 ganger), deretter er det ønskelig at rekruttene deltar på klubbens ordinære klubbtreninger med tilpasset oppfølging.

Komiteen arrangerer en årlig rekruttleir (ca 8-13 år) hvor det blir lagt stor vekt på sosialt fellesskap.

Etter behov følger rekruttkomiteen opp enkeltgrupper spesielt. Tidligere eksempler på dette er Jenteprojektet (2008 og 2009).

2. Organisering

Rekruttkomiteen har i 2010 bestått av:

- Hege H. Feiring (leder)
- Bjørn Henning Grandal (hovedtrener o-kurs, videregående gruppe)

- Frode Kamsvåg (hovedtrener o-kurs, nybegynnere)
- Åshild Flatebakken (hovedansvarlig, rekruttleir)

4. Aktiviteter

4.1 Orienteringskurs for nybegynnere og videregående

Invitasjon til orienteringskurs ble i god tid før kursoppstart lagt ut på Tyrving's hjemmeside og sendt på e-post til kursdeltakerne i 2009. Invitasjon ble også sendt ut på mailinglistene til aktuelle aldersgrupper i de lokale langrennslubbene (Holmen IF, Jutul IL, Jardar IL, Haslum IL, Lommedalen). I tillegg ble det delt ut invitasjoner på 3., 4. og 5. trinn på lokale barneskoler. Koblingen til langrennslubbene så ut til å ha god effekt: 55 påmeldte nybegynnere og ca 25 videregående rekrutter er noe flere enn det har vært på de tidligere kursene. Noe frafall var det underveis, men det var likevel om lag 55-60 rekrutter som jevnlig møtte opp gjennom hele kurset (35 nybegynnere, 20 videregående).

Orienteringskurset startet mandag 19. april og besto av til sammen 11 kurskvelder (hvorav 6 før sommerferien) og 7 rekruttløp. Knut Valstads Minneløp 30. mai inngikk som en del av kurset (det vil si at starkontingenten ble dekket av kursavgiften). Tross mange oppfordringer var det få andre enn rekrutter som allerede er "etablerte" konkurranseløpere gjennom familie som deltok her. I tillegg ble rekruttene oppfordret til å delta på Rekruttene Holmenkolldag i september. Her deltok flere "nye" rekrutter. Kurset ble gjennomført i Tanumskogen på våren og i Veritasskogen på høsten. Frode Kamsvåg var hovedtrener for nybegynnerne, mens Bjørn Henning Grandal var hovedtrener for videregående rekrutter.

På nybegynnerkurset ble o-forbundets kurshefter brukt – hver økt på våren ble avsluttet med at noen oppgaver i heftet ble gjennomført. I forkant av årets kurs ble det kjøpt inn 60 nye slike hefter. På årets kursversjon ble nybegynnerne delt i tre grupper, da aldersspredningen på nybegynnerne var stor og antallet nye rekrutter var svært høyt. En del av de eldste nybegynnerne (12-åringene) gikk over på videregående gruppe etter kort tid. Jørgen Holmboe og Ingvild Sommerstad tok på seg rollen som gruppetrenere for de yngre gruppene.

For hver kurskveld ble det i god tid utpekt o-ansvarlige (oppgave: tegne kart, sette ut og ta inn poster, hjelpe på kurset) og o-hjelpere (hjelpe på kurset). Mange fra klubben (fra ungdommer til fossiler) stilte opp som o-hjelpere og o-ansvarlige. Dette opplegget er etter hvert blitt godt innarbeidet og fungerer bra. Ordningen avlaster hovedinstruktørene, og bidrar til at rekruttene blir kjent med flere i Tyrving's o-miljø. Det høye antallet nybegynnere i tillegg til at mange av dem var unge, det vil si på 8-9 år gjorde at det var et stort behov for o-hjelpere (skygger) på kurset årets kurs. På enkelte kurskvelder var det litt knapt med hjelpere.

Rekruttkurset ble som vanlig avsluttet med nattløp på Kalvøya med etterfølgende pizza, kaker, bilder fra rekruttleir og premieutdeling på klubbhuset (til sammen over 90 deltakere).

4.2 Rekruttløp

O-klubbene i Asker og Bærum arrangerte i 2010 syv rekruttløp, fire på våren og tre på høsten. Tyrving sto som arrangør på to av disse; i mai på Kalvøya og i august i Veritasskogen med Solveig Sikkeland respektive Eva Mathisen Søvik som løpsleder. Representant fra rekruttkomiteen var til stede på alle rekruttløp for å bistå med utlån av brikke etc. Jevnt over bra oppmøte fra Tyrving på rekruttløpene, også flere av våre nye rekrutter som prøvde seg.

4.3 Rekruttoppfølging på klubbtrening

Rekrutter med litt erfaring (primært 10-12-åringer) ble oppfordret til å delta på felles klubbtreninger. Er i hovedsak fire-fem 10-12-åringer fra "etablerte" o-familier som møter opp på disse treningene. Å få andre rekrutter med på disse treningene må være et mål for sesongene fremover.

4.4 Rekruttleir i Rakkestad

Rekruttkomiteen arrangerte rekruttleir 27-29 august på Jonsrudhytta i Rakkestad (klubbhytta til Skaukameratene). Hytta var stor og godt egnet til vår bruk – god plass, bra kjøkken og supert terreng rett utenfor døren. Været var litt vekslende, men stort sett slapp vi unna regnet på treningsøktene. Følgende var med:

- 20 barn, hvorav 4 var 13 eller eldre
- ca 11 voksne (noen voksne var litt til og fra)

Opplegget besto av én o-økt på fredagen, to o-økter (stjerneorientering, mannskapsstafett) samt myrfootball på lørdagen og Rakkestad Grand Prix (egenarrangert løp) på søndagen. Leiren er en meget viktig aktivitet for å skape et godt miljø blant rekruttene.

4.6 O-trolleir (kretsleir)

Tyrving arrangerte 11.-12. september kretsleir for 9-12åringer på vegne av Akershus og Oslo orienteringskrets. Per Slungaard var leiransvarlig, med Bjørn Henning Grandal som god støttespiller. 37 barn deltok, hvorav fem var fra Tyrving.

4.6 Klubbtoy

Rekruttgruppa kjøpte før sesongstart inn 35 Tyrving-løpsoverdeler i varierende størrelser. Overdelene lånes ut gratis til barn på rekruttkurset, utdelingen har primært skjedd i forbindelse med rekruttløpene. Barna har fått beholde drakten gjennom hele sasjonen. Draktene er samlet inn igjen i høst. Merete Gedde-Dahl har vært ansvarlig for draktutlånet.

4.7 Annet

Tyrvings rekrutter ble i løpet av sasjonen spesielt oppfordret til å delta på noen utpekte terminfestede løp (Knut Valstads minneløp, som var oppsatt som en del av rekruttkurset, og Rekruttene Holmenkollidag). Spesielt på Rekruttene Holmenkollidag var responsen forholdsvis god. De rekruttene som deltok på Knut Valstads minneløp var rekrutter fra "o-familier".

Tyrving stilte også med rekruttlag på 15/12-stafetten og rekruttlag på O-festivalen. Disse mannskapsstafettene er miljøskapende, får gode tilbakemeldinger fra deltakerne og motiverer til fremtidig stafettdeltakelse.

SPORTSKOMITEENE

Egil Eide	- leder ungdom- og breddekomitéen
Morten Christophersen	- leder elitekomitéen
Arne Tiltnes	- ungdomscoach og klubbtreninger m.m.
Jim Øystein Nybråten	- juniortrener
Torbjørn Sagberg	- juniortrener
Peer H. Staff	- coach elite
Matthias Gilgien	- coach stafetter
UK	- Morten Christophersen (UK-sjef, senior)

- Eystein Weltzien (senior)
- Arne Tiltnes (ungdom, bredde)
- Marianne Njåstein (ungdom)
- Jim Øystein Nybråten (junior)
- Torbjørn Sagberg (junior)

De sportslige komiteene har i år vært delt i tre, hhv. rekrutt, ungdom/bredde og elite. Bredde- og ungdomskomiteen har hatt ansvaret for den sportslige virksomheten over rekruttalder og opp til elitenivå/-satsing, men disse treningene har vært et tilbud til hele klubben. De viktigste oppgavene har vært:

- Planlegging, organisering og gjennomføring av klubbens treningstilbud (sommer og vinter)
- Treningssamlinger
- Oppfølging av løpere (primært junior og yngre senior)
- Laguttak og reiseopplegg i forbindelse med stafetter
- Reiseopplegg og oppfølging i forbindelse med mesterskap
- Informere om det sportslige tilbudet (treninger, samlinger, stafetter etc.)

Det har vært gjennomført et par planleggingsmøter med deltagelse fra de ulike komiteene.

Ungdom:

Ungdomsgruppa har også i 2010 vært en rimelig stor og stabil gruppe; i år med tilvekst av mange treningsvillige D13 (se aldersprofil nedenfor), og med 7 deltakere på HL/OLL (H/D14-16). På Ungdoms-10MILA stilte vi med hele 6 lag, og 1.laget satte en pen klubbrekord med 18. plass. Og på 25manna var det mange flotte resultater men det var flere ungdommer enn det var aktuelle etapper.

Det er en utfordring for den o-tekniske utviklingen at relativt mange unge ikke har o-idrett som primær og regelmessig treningsaktivitet.

år	sum	Aldersprofil aktive ungdommer (deltatt på flere terminfestete løp)							
		H13	H14	H15	H16	D13	D14	D15	D16
2010	20	2	1	0	6	5	3	2	0
2009	13	1	0	6	2	3	2	0	0
2008	17	2	6	2	2	2	1	1	1
2007	19	6	2	2	5	1	1	1	1
2006	17	3	2	5	1	1	1	1	3

Bredde:

Tyrving er fortsatt en av de store klubbene i terminfestete o-løp, og med flere lag og gode resultater i de store breddestafettene (15-stafetten, 25manna). Men også for Tyrving gjelder den nasjonale utfordringen med å stimulere til mer regelmessig deltakelse på o-løp i helgene.

Fellestreninger, samlinger og klubbturen til de store internasjonale stafettene er viktige miljøskapende og motiverende faktorer.

Beklageligvis ble det ikke arrangert klubbmesterskap i år.

Elite:

Tyrving har lyktes godt i å bygge opp et elitemiljø rundt herreløpere fra egen stall. I årene fremover bør målet være å forbli en eliteklubb på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå ved hjelp av egen rekruttering. Aktiviteten i klubben er godt tilrettelagt for de beste og deres satsingsmål, og også i år har Tyrving lyktes med å trekke inn ressurspersoner til å bidra med

Sak 3

satsingen. Mathias Gilgien har bidratt med coaching av seniorherrenes stafettlag, og Peer H. Staff har også i år vært en verdifull ressurs for en del juniorer og seniorer.

Herrene har fortsatt fremgangen og har virkelig markert seg på de store internasjonale stafettene, med 12.plass på 10MILA og ny klubbrekord med 6.plass på Jukola. Under NM ble det også pene plasseringer; 2.laget endte på 9.plass og 1.laget på 10.plass, med spesielt gode etapper av Bjørn Ekeberg og Espen Weltzien på 2. laget.

Årets 6 NM-distanser resulterte i 4 medaljer, en sølv og to bronse til Audun HW (Ultra, Lang, Mellom) samt en bronse til Ida A Tiltnes (Natt). Gode topp10-prestasjoner også av Anders A Tiltnes (Natt, Sprint, Lang) og Torbjørn Sagberg (Ultra, Lang), samt Ida AT (Sprint). I tillegg vil vi bemerke at vi fikk 4 dameløpere til finalen i NM mellom.

I årets Norges/CraftCup endte Audun og Anders på en delt 5.plass, Torbjørn ble nr.18 og Ida nr.7 (D19-20).

Landslags-løpere

Audun H Weltzien (27) holder posisjonen i O-forbundets elitegruppe; han hatt sin beste sesong internasjonalt, med 7. plass i WorldCup sammenlagt, og er p.t. nr. 10 på World-rankingen.

VM: Audun kvalifiserte seg greit til årets hovedmål: VM i Trondheim medio august. Formen var nok ikke like god som i juni, men stabile prestasjoner ga VM-sølv (Stafett) og pene plasseringer på Sprint (nr.9) og Mellom (nr.11).

Zsuzsa representerer Romania og løp inn til 33. plass både i mellomdistansen og langdistansen.

EM: Anders A Tiltnes (26) ble tatt ut til EM i Bulgaria primo juni, der han med gode løp ble nr.16 på Sprint (og nr.3 på Mellom kvalik), men måtte bryte Mellom finale pga. skade. Audun var kvalifisert til EM, men måtte melde skadeforfall.

WC: Audun, Anders og Ingunn H Weltzien (24) løp de 3 nordiske WorldCup-løpene (NORT). Audun i praktslag vant hele mini-touren, med finale ifm. O-festivalen. Anders løp stabile løp og ble nr.28. Ingunn gikk ut som nr.12, men ble dsq i finalen. Audun løp også de siste WC-løpene i oktober.

Annet: Bjørn Ekeberg (22) ble tatt ut og løp godt på Euromeeting, i Tsjekkia i august. Anders T representert Norge med gode løp på militært VM, på Heistadmoen i august.

Trening:

Vinterhalvåret

I grunntreningsperioden (primo oktober til ultimo mars) har Tyrving Orientering hatt én ukentlig felles intervall-trening, i ulike rundløyper (typisk lengde 500–1000 m), de fleste med motbakke; oppmøte samme sted – samme tid (tirsdager kl.18 fra Klubbhuset). I januar – mars pluss vi på med styrkesirkel og o-teknisk tørrtrening inne etter intervallene.

I tillegg kjørte vi en serie med 6 gate-O-løp (ett avlyst pga. kulde) i perioden desember – mars, som hurtig distansetrening m. veivalgstrening.

Totalt ble det avviklet 27 fellestreninger på 21 uker fra høstferien 2009 til påske 2010; se tabell nedenfor.

Sommerhalvåret

I perioden hvor det er barmark og lys nok til o-trening på hverdager (ultimo mars til primo oktober) har Tyrving hatt 1-2 ukentlige fellestreninger.

- På tirsdagene har fokus vært fysisk trening, med noe o-teknisk. I april ble det oppfordret til deltakelse på OsloCityCup (hurtig distanse). Våre egne treninger har som regel vært intervaller (i myr el. motbakke), samt 1 junikveld med testløpet "over Grønland". Dessverre var det ikke kapasitet til tirsdagstreninger i høstsesongen.
- På torsdager vi hatt egen-arrangerte o-tekniske treninger, med opplegg tilpasset alle aldersgrupper på nivå fra A/E til C. På de fleste treningene er det spesiell momenter og/eller manipulererte kart (fokus på kurver og kompass).

Vi har tilstrebet å legge de o-tekniske delene av treningene til de "hvite" / best løpbare delene av "Bærums-jungelen", mindre enn 30 min kjøring fra Sandvika. Alle klubbtreningene har vært med skjerner eller bånd i skogen, og kartutskrift med løyper til alle.

I tillegg har Tyrving arrangert en del spesialtreninger og samlinger av lengre varighet (se nedenfor).

Totalt er det avviklet 27 felles-treninger på 20 uker fra april til oktober; se tabell nedenfor.

Treningsåret 2009-2010 : Antall starter

Tyving-arrangerte felles-treninger; ekskl. Rekrutt-gruppens aktiviteter

Deltakere	uke 42/2009 - 13/2010			uke 14-25/2010			uke 33-40/2010		
	Vinter note 1)	%	snitt pr. trening	Vår note 2) 3)	%	snitt pr. trening	Høst note 4)	%	snitt pr. trening
Rekrutter (<13)				38	9	2	24	11	2
O-Ung (13-16)	236	31	9	161	37	9	95	45	10
Junior (17-20)	91	12	3	47	11	3	15	7	2
Sum # starter HD < 21	327	43	12	246	56	14	134	63	13
Senior (21-40)	130	17	5	44	10	3	15	7	2
VIP (40+)	295	39	11	151	34	9	64	30	6
Sum # starter o-alle	752	100	28	441	100	26	213	100	21
Sum # treninger	27			17			10		
	inkl. 6x gateO			ekskl. 5 OCC					

Note 1: inkl. 21x intervall-trening (tirsdager) og 6x gateOløp (torsdager); inkl. eksterne nattO

Note 2: ekskl. 5x OCC, annonsert som tirsdags-trening, med totalt 340 T-starter (26 rekrutt / 98 o-ung / 14 junior / 50 senior / 152 VIP)

Note 3: ekskl. TET-treninger

Note 4: inkl. én TET; ekskl. eksterne nattO

TET (Tyrving Elite Trening)

Gjennom vinteren deltok eliteløperne basert i Oslo-området jevnlig på intervallene på tirsdager. Etter felles oppvarming med resten av klubben, valgte eliten å utvide intervallene litt, både i lengde og antall. Også klubbens Gate-O var godt besøkt. På fredager startet vi opp innebandy + styrke/løpsteknikk. I tillegg var det mange Tyrvinger å finne i resultatlistene fra natt-cupene rundt hovedstaden.

I ukene før Jukola ble mange av øktene lagt til relevante terreng øst for Oslo, med nattøkter og en helgesamling som sterke bidrag til fremgangen i Finland. På høsten arrangerte MatthiasG en stafettøkt i forkant av NM.

Samlinger:

Skisamling (15.-17. januar)

Treningssamling på Nordseter. Totalt 28 deltakere, derav 14 i alder 13-20. Tradisjonelt opplegg: valgfri kveldsøkt (for de som kom opp tidlig), to økter lørdag pluss en langøkt søndag.

Vintersamling elite (uke 7+8)

En stor del av Tyrvings elitegruppe var i Antalya, Tyrkia på vintersamling. Grunnet ulike fraværsmuligheter var det litt til og fra, men i en drøy uke var vi oppe i 9 deltagere. Mange timer trening ble lagt ned i det fine klimaet, og løperne gjorde også godt ifra seg under Antalya 4-dagers. Kartene var litt så som så, men ikke verre enn hva man kan forvente i en såpass ung o-nasjon.

NordJysk-samling (10-14. mars)

Treningssamling ved Skagen. Totalt 20 deltakere, derav 9 i alder 15-20. O-teknisk utbytte av treninger og løp ble begrenset av 5-30 cm skaresnø.

Påskesamling (uke 13)

Med 10Mila i Norrköping var planen å forberede seg i naboterrengene i området, men en kald vinter og snø satte stopp for dette. Plan B ble deltakelse på Spring Cup og etterfølgende samling ble flyttet til en gammel kjenning, Strandvillaen i Åhus. Ferdige treningspakker fra PAN Kristianstad gav mange fine økter, både natt og dag.

De fleste juniorene valgte å dra til Jylland (NOF-opplegg) og Påskeløb for å forberede seg til JnrVM-testløpene.

Hele klubben: "Tyrving-festivalen" (24-27.juni)

I forbindelse med O-festivalen på Toten ble det organisert felles innkvartering på Åstjern hyttetun oppe på Hadelandsåsen. Fra fredag til søndag var vi 78 personer på tunet; 24 kom opp torsdag for en treningsøkt i det fine skogsterrenget, for øvrig var fokus på sosialt fellesskap og deltakelse på O-festivalen.

Kretssamling ungdom

Tyrving sto som arrangør av kretssamling for ungdom 25. september med 52 deltagere hvorav 16 Tyrvings egne.

Intern info:

E-post (via maillistene o-alle, o-ung, o-junior) og kalenderen på Tyrvings nettside er de primære informasjonskanalene ifm. treninger, løp, stafetter, samlinger etc.

Info om større hendelser i vårsesongen er også blitt lagt ut som artikler på Tyrvings nettside. I høstsesongen ble nettsiden dessverre lite brukt, da ArneT ikke lenger kan redigere i det gamle eZpublish-verktøyet. Dette må ordnes for å bedre informasjonsflyten.

NM / HL medaljer

Audun H Weltzien (H21): 1x Sølv (Ultra), 2x Bronse (Lang, Mellom)
 Ida A Tiltnes (D19-20): 1x Bronse (Natt)
 Petter Reistad (H16): 1x Bronse (Sprint)

NM- og HL-resultater, alle Tyrvingløpere

NM / HL	Natt	Ultra	Lang	Mellom	Sprint
H21	5 – 20 – 31 – 38 – 42 – 46 – 55 – 68 – 69 – 73 – 81	2 – 7 – 51	3 – 8 – 9 – 17 – 25 – 36 – 61 – 72	3 – 11	4 – dsq
D21	-	13	25 – dnf	17 – 31 – 34 – dsq	dsq
H19-20	18	18 – 22	16 – 24 – 28	20 – 29 – 31	-

H17-18	31	-	43	33 – 67	27
D19-20	3	-	-	14	4
D17-18	dnf	-	34	31	-
H16			13 – 16 – 35 – 57 – 70 – 76		3 – 25 – 37 – 53 – 62 – 73
D14			13 - 45		32 – 56

Stafetter	Herrer	Damer	Ungdom
NM	9 – 10 – 53 – 54 – 70 – 84	14 – 32 – 50	
Jnr.NM	15 – 27 – 29	17	
Jukola / Venla	6 – 130 - 187	59 – 166 – 284 – 577 – 595	
10MILA	12 – 120	85 – dsq	18 – 147 – 239 – 251 – 254 – dsq
Spring Cup	23 – dnf	dsq	
O-festival	dsq – 15 – 47 – 56	20	D: 8 – 26 – 38 H: 19 – 43
KM	1	-	D: 5 – 8 H: 3
25manna	19 – 211		
15-stafetten	2 – 10 – dsq		

Ressurspersoner

Vi takker for innsatsen:

- Arne Tiltnes som har vært ”innpisker” og ledet vinter-treningene, arrangert 4 av 6 gate-o-løp, organisert 3 samlinger (Nordseter, NordJysk, O-festivalen) og arrangert de aller fleste tirsdag- og torsdagstreningene i sommerhalvåret.
- Torbjørn Sagberg som har vært ansvarlig for 2 elitesamlinger (vinter og påske).
- Matthias Gilgien som har bistått med oppfølging og fungert som stafettcoach på 10MILA, Jukola og NM.
- Peer H. Staff som har bistått med oppfølging og fungert som ~~coach~~, trener, støttespiller og ressursperson, spesielt ifm. NM.
- Marianne Njåstein som ansvarlig for kretssamling for ungdom.
-

KARTKOMITEEN

Kartkomiteen har i 2010 bestått av Per Kristian Ekeberg.

Eystein Weltzien har gjort en stor innsats både med dugnad og med administrativt arbeide. Audun Weltzien, Ingunn Weltzien og Espen Weltzien har bidratt med dugnadsarbeide.

Følgende kartarbeider er gjennomført i 2010:

- O-kart **Sollihøgda Nord** som ble synfart og rentegnet i 2009, ble trykket i 2010.
- Sprint o-kart **Solberg-Godthåb** ble synfart og rentegnet i 2010. Trykkes i 2011.
- Skolekartene **Bryn, Evje, Lommedalen og Tanum** ble synfart og rentegnet i 2010. Kartene trykkes i 2011.

Bruken av klubbens kart har vært på ca 3.000 kart og det er solgt kart for ca kr. 21.000 (sjekk regnskapet). Salg av turkartet har vært ca 230 kart. Turorientering har brukt ca 900 kart og egne arrangementer/trening/instruksjon ca 1.500 kart .

Turkartene **Bærumsmarka** (2004) og **Bærum vestmark** (2008) har i år solgt for ca kr. 13.000.

Kartbeholdningen er på ca 30.000 o-kart og ca 1.200 turkart. Kartbeholdningen er ikke bokført med verdi, men representerer et betydelig inntekspotensiale.

TURORIENTERING

Turorienteringen i Tyrving foregår gjennom "**Flaggspretten**";- et etablert samarbeid mellom klubbene Bærums Skiklubb, Haslum IL, Stabæk IF og Tyrvings o-gruppe, og gjennom "**Turorientering for barn**" i regi av Tyrving ved Berit Berge. (Se egen rapport)

Flaggspretten

Flaggspretten ble i år arrangert for 39 gang og Tyrving var representert med o-kartet Sollihøgda nord og Risfjellet. I år har vi innledet et samarbeid med Asker og Bærum Historielag (ved Einar Skage Andersen) for å gi de som benytter seg av turorienteringstilbudet enda litt mer opplevelse og kunnskap. Det ble hengt ut ca. 15 plakater med opplysning om kulturminner i tilknytning til poster som var valgt ut året før. Denne høsten ble Skage Andersen med fra starten av for planlegging av poster for 2011.

Salget i år var noe skuffende i forhold til i fjor (120 færre solgte konvolutter). Ambisjonsnivået ble lagt litt høyere for dette året med håp om å selge 800 konvolutter totalt. Dessverre ble antallet solgte konvolutter kun 513, og det betyr at vi i år ikke har fått noen inntekter fra turorienteringen. Vi forsøker å finne nye måter å nå fram til folk, bla ved et litt mer offensivt salg fra turutgangspunktene. Men klubbens medlemmer kan også bli flinkere til å kjøpe konvolutter både til seg selv og som mulig gave til bekjente. Prisen på konvoluttene på kr 250,-er holdt på samme nivå de tre siste årene. Dette er på linje med de øvrige klubbene i distriktet.

Tyrvings deltagere i Flaggspretten har i år vært: Einar Hoff som leder Flaggspretten, Atie Saugerud, Arne Enebakk, Helge Lye og Unn Ellefsen, Mer info om Flaggspretten på egne nettsider: [www. Flaggspretten.no](http://www.Flaggspretten.no)

TURORIENTERING FOR BARN

IL Tyrving har for 15.gang arrangert egen turorientering for barn i Vestmarka med 30 poster i området Vestmarksetra – Furuholmen – Gupu. Postene hang ute i tiden 1.mai til 1. november 2010. I år var det 5 ekstraposter i Tanumskogen i mai. Vi hadde åpning med 5 ekstraposter og

Sak 3

salg av konvolutter på Kalvøya 1.mai i samarbeid med Flaggspretten. Dette var Tyrving's "Finn frem dag".

Konvoluttene kostet 100.- kr og inneholdt 3 kart Vestmarka (1 originalkart og 2 fargeprintkart) og 1 stk kart over Tanumskogen, 3 kontrollkort, 3 kart-plastposer og informasjon.

Vi har solgt **228 konvolutter**, noe som er litt mindre enn i fjor (250 stk). Dette gir likevel et pent overskudd til klubben.

Salgstedene har vært Kalvøya 1. mai, Furuholmen, Gupu, Verket sport, Bull ski og kajakk og Super G (Sandvika storsenter).

Merkeutdelingen fant sted på klubbhuset 18. november med god oppslutning.

Berit Berge har vært ansvarlig for opplegget.