

## **ÅRSBERETNING 2011 for TYRVINGS ORIENTERINGSGRUPPE**

### **Styrets sammensetning:**

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

### **Andre verv:**

Valgkomite: Anna Göhlman og Morten Christophersen  
Draktsalg: Nina Kolberg  
Barneturorientering: Berit Berge  
Skolekontakt: Wenche Hultgreen  
Statistikk/Tyrvingpokalen: Siri Spjelkavik  
Ekt-utstyr: Aud Spjelkavik

### **Andre verv i forbund og kretsen:**

#### **IOF:**

IT commission: Henning Spjelkavik  
TD til EOC 2012: Jørgen Holmboe

#### **Norges Orienteringsforbund:**

Visepresident Svein S Jacobsen

#### **Akershus og Oslo Orienteringskrets:**

Leder teknisk råd: Berit Danielsen  
Medlem av treningsrådet: Henning Spjelkavik

### **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 kr 791 409,-. Resultatregnskap for 2010 viser et underskuddskudd på kr 59 315,- og mot budsjettet underskudd på kr 8 250,-. Mye av underskuddet skyldes at styret ønsker å avskrive draktbeholdningen med kr 40 000,-. Det er pga at det er mye ukurante størrelser og produkter som det kan bli vanskelig å få solgt til full pris. På inntekt siden så er det støtten fra Ivar Opsahl til Ivar O-løpet som bidrar mest. Gledelig er det at dugnaden på O-festivalen ga et overskudd på ca kr 52 000 til klubben i år. 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 støtten fra Ivar Opsahl til vårt kretsløp Ivar O-løpet med kr 100 000 og vi har en god økonomi i klubben..

## **Sammendrag av O-året 2010**

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

Orienteringsgruppen hadde i 2010 297 medlemmer og i 2011 **xxx** medlemmer

Vi har arrangert 2 AB-rekruttløp, ett løp i AB-karusellen, Skolesprinten på Kalvøya og vårt eget kretsløp Ivar O-løpet i Dæhliskogen.

2011 var et godt sportslig år for Tyrving's orienteringsgruppe. Resultatmessig har klubben prestert bra med 3 NM medaljer og Audun Hultgreen Weltzien har representert Norge i VM, Audun og Bjørn Ekeberg har også deltatt for Norge i WC.

Det ble også gode resultater for herrene i TIOMila med 23. plass og Jukola med 11. plass og 2 plass i O-festivalen.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år. Det har vært god deltakelse på våre rekruttkurs. Mange har også deltatt på rekruttløp og o-leir, og de mest erfarne rekruttene har blitt fulgt godt opp på de ordinære rekruttene.

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

Kartsiden har vi ferdigstilt flere skole og sprintkart i år.

Turorienteringen Flaggsprettene ble arrangert for 40 gang og interessen har tatt seg noe opp fra i fjor. Det ble solgt 580 konvolutter i 2011.

Turorientering for barn har vært arrangert for 16. gang i Vestmarka. Det er fortsatt stor interesse for dette opplegget, og det ble solgt 272 konvolutter som gir klubben et pent overskudd.

O-idrettens rekruttpris ble på kr 10000,- ble tildelt IL Tyrving og Emblem IF på årets O-galla. Vi fikk prisen for det arbeidet som Arne Tiltnes med flere har nedlagt i rekrutt- og ungdomsarbeid i klubben gjennom flere år og gitt gode resultater. Det var Arne Tiltnes som mottok prisen på vegne av klubben.

For styret i orienteringsgruppa  
Dag Kolberg

## **ØKONOMIRAPPORT**

Styret legger frem et resultatregnskap for 2011 med et underskudd på kr 59 315 og det var budsjettet med ett underskudd på kr 8 250. Hovedårsaken til underskuddet er at vi har nedskrevet draktbeholdningen med kr 40 000,-. Vi har innfor det resultat gjennomført den sportslige aktiviteten som var planlagt i virksomhetsplanen for 2011.

O-gruppa har nå bare Profier som sponsor som gir kr 2000,-. Støtte fra Ivar Opsahl på kr 100 000 til Ivar O-løpet. Videre har vi mottatt til sammen kr 75 690 i offentlig tilskudd hvorav moms refusjon på kr 36937.

O-gruppa har en god økonomi.

## **ARRANGEMENTSKOMITÈEN**

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

De vanlige lokalarrangementene er gjennomført som tidligere år. Ivar-O-løpet ble arrangert for andre gang søndag 29. mai som sprintløp på nytt kart i Dæliskogen. Ivar Opsahl sponser arrangementet. Løpet har en ungdomsprofil med pengepremier til de tre klubbene som har flest og best ungdommer. Det var 20% høyere deltagelse enn i septemberløpet i fjor.

Til O-Festivalen 24.-26. juni på Nesodden bidro Tyrvings o-gruppe med en betydelig andel av mannskap til avvikling. O-festivalen fikk i år et overskudd på ca 400000 og av dette fikk Tyrving kr 55000 for sin dugnadsinnsats. En spesiell takk til Finn Kinneberg for god ledelse av målfunksjonen.

Jørgen Holmboe er teknisk delegert i EM i Falun 2012. Svein Jacobsen og Morten Christophersen er henholdsvis leder av hovedkomiteen og løpsleder under Nordic Tour i Holmenkollen i sept 2012. Forberedelsene har startet i 2011.

Arrangementskomitèen vil takke alle som har bidratt til at våre arrangementer ble vel gjennomført.

### **Arrangementer 2011**

#### AB - rekruttløp 11. mai

Kart: Kalvøya

Antall deltakere: 86

Arrangementsansvarlig: Marianne Njåstein

#### Ivar-O-løpet 29. mai

Samlingsplass: Åsterudbanen

Kart: Dæliskogen

Antall deltakere: 423

Løpsleder: Rune Berge

Løypelegger: Mathias og Olav Nipen

#### AB-karusell 30. august

Samlingsplass: Høymyr

Kart: Sollihøgda nord

Antall deltakere: 120

Løpsleder/løypelegger: Lars Erik Fiskum

#### AB - rekruttløp 7. september

Kart: Solberg

Antall deltakere: 53

Arrangementsansvarlig: Dag Helland Hansen

#### Skolesprinten 7. september

Kart: Kalvøya

Antall deltakere: 596

Arrangementsansvarlig: Inger Tiltnes

### **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 2011, 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:**

<b>Være en av landets beste orienteringsklubber for rekrutter målt i forhold til bredde:</b>		
	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
<b>Være en av landets beste orienteringsklubber for rekrutter målt i forhold til resultater:</b>		
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. Kurset løper normalt fra april til september, med opphold i sommermånedene. For barn fra 10-11 år som har nådd C-nivå er det tilbud om tilpasset trening på klubbens ordinære klubbtrening på torsdager.

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

Rekrutterarbeidet har i 2011 vært ledet av Hege H Feiring.

Jørgen Holmboe har vært hovedtrener for rekruttkurset, og har ledet den mest erfarne gruppen der. Trond H Lund har ledet treningen for de ferskeste begynnerne. Åshild Flatebakken har vært fast voksen hjelpetrener. Også to av klubbens juniorer, Lars Skantze og Jørgen Horne, har vært faste hjelpetrenerne. For dette har de fått en godtgjørelse på kr 200 pr gang.

Frode Kamsvåg har trent den yngste gruppen (11-12-åringene) på klubbtreningen på torsdager.

## 3. Økonomi

Klubbens rekruttaktiviteter er selvfinansiert ved hjelp av deltakeravgifter (orienteringskurs, orienteringsleir). I 2010 fikk rekruttkomiteen også innvilget støtte fra:

- O-forbundet
  - Orienteringsleir (2000 kr)
  - Støtte til betaling av juniortrenerne (4000 kr)

Nytt for 2011 er at vi har krevd at de som melder seg på kurs, også melder seg inn i Tyrving (registreres som medlemmer og betaler medlemsavgift).

## 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 2010. Invitasjon ble også sendt ut på mailinglistene til aktuelle aldersgrupper i de lokale langrennklubbene (Holmen IF, Jutul IL, Jardar IL, Haslum IL, Lommedalen), da erfaringer så langt har vist at dette gir best rekrutteringseffekt. Om lag 60 påmeldte rekrutter, ca 50 rekrutter som jevnlig møtte opp gjennom hele kurset.

Orienteringskurset startet mandag 2. mai (sent i år pga. sen påske) og har bestått av til sammen 11 kurskvelder (hvorav 6 før sommerferien) og 7 rekruttløp. Flere nye barn har deltatt på terminfestede løp i løpet av sesongen. Kurset ble gjennomført dels i Tanumskogen, dels i Veritasskogen og dels på Kalvøya.

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.

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. Sammen med ordningen med tre faste hjelpetrenerne har vi i år hatt tilstrekkelig med hjelpekapasitet på kurset.

O-kurset 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 2011 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 Dæliskogen,

med hhv Solveig Sikkeland og Dag Helland-Hansen som løpsledere. 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**

Ca åtte 10-12-åringer med litt erfaring samt 2-3 helt nye 12-åringer har møtt opp fast på klubbens torsdagstreninger. Frode Kamsvåg har kjørt tilpasset opplegg for disse. Flere av de nye 12åringene har deltatt på terminfestede løp.

#### **4.4 Rekruttleir på Vestlia**

Rekruttkomiteen arrangerte rekruttleir på Vestlia i Asker siste helg i august. Ca 30 barn inkl 5-6 ungdommer samt ca 10-12 voksne var med. Søndag kjørte alle i felles buss til o-løp på Ringerike (siste dag i Ringerike 2-dagers).

Leiren er en meget viktig aktivitet for å skape et godt miljø blant rekruttene.

#### **4.6 Klubbtoy**

Rekruttgruppa kjøpte i 2010 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 sesongen. Draktene er samlet inn igjen i høst. Merete Gedde-Dahl har vært ansvarlig for draktutlånet.

#### **4.7 Annet**

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

Mange av årets nye rekrutter deltok i år på klubbmesterskapet. Dette arrangementet er miljøskapende, og viktig for å opprette kontakt mellom rekruttkurset og klubbens øvrige virksomhet (og kontakt mellom rekruttene og deres foreldre og klubbens øvrige medlemmer).

## **SPORTSLIG UTVALG**

Egil Eide	- leder ungdom- og breddekomitéen
Arne Tiltnes	- leder elitekomitéen
	- ungdomscoach og klubbtreninger m.m.
Marianne Njåstein	- GPS-prosjekt for ungdom
Matthias Gilgien	- coach stafetter
Jim Øystein Nybråten	- coach junior
Torbjørn Sagberg	- coach elite-samlinger
Peer H. Staff	- coach elite
UK	- Arne Tiltnes (leder)
	- Eystein Weltzien (senior)
	- Marianne Njåstein (ungdom)
	- Egil Eide (ungdom)

Det sportslige utvalget har i år omfattet hhv. ungdom/bredde og elite. Utvalget har hatt ansvaret for den sportslige virksomheten over rekruttalder og opp til og med elitenivå/-satsing. De viktigste oppgavene har vært:

- Planlegging, organisering og gjennomføring av klubbens treningstilbud (sommer og

### Sak 3

- 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 (13-16) har også i 2011 vært en rimelig stor og stabil gruppe; i år med tilvekst av flere D13 (se aldersprofil nedenfor). Tyrving hadde 8 deltakere på Hovedløpene/O-Landsleiren (H/D14-16) på Beitostølen, med mange flotte resultater. Topp10: Best på langdistansen ble Kristin Helland-Hansen med 4. plass og Siri Grandal nr. 10, mens Kristin HH og Magnus Wølneberg ble 6 og Astrid Fiskum nr. 8 på sprinten. Kristin HH imponerte også med 2.plass på Blodslitet.

På Ungdoms-10MILA stilte vi med 4 lag, og 1. laget kom inn på 95. plass med bare jenter på laget.

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

år	Sum	Aldersprofil aktive ungdommer (deltatt på flere terminfestete løp)							
		H13	H14	H15	H16	D13	D14	D15	D16
2011	16	0	2	1	0	4	5	2	2
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 3 lag og gode resultater i 15-stafetten, mens 25mann hadde lavere oppslutning enn tidligere. 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.

Klubbmesterskapet ble i år arrangert på Høvikodden med bra deltagelse; totalt 80 løpere, derav et betydelig antall nye rekrutter.

#### **Elite:**

Tyrving har lyktes godt i å bygge opp et elitemiljø rundt herreløpere fra egen stall, mens dame-miljøet p.t. er noe preget av beskjeden ettervekst. I årene fremover er målet å forbli en eliteklubb på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå, ved egen rekruttering og ved å være en attraktiv klubb for løpere som vil utvikle seg i Tyrving's stafettkultur. Innenfor budsjettammene er aktiviteten i klubben rimelig godt tilrettelagt for de beste og deres

### Sak 3

satsingsmål, og også i år har Tyrving lykkes med å trekke inn ressurspersoner til å bidra med satsingen. Matthias 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 bekreftet sine kvaliteter på de store internasjonale stafettene, med Tyrving i tetgruppen gjennom natten på både 10MILA og Jukola. Til slutt ble det 23. plass på 10MILA og en enda bedre 11. plass på Jukola. Disse resultatene ble supplert med en pen 12.plass på Stigtomta-kavlen i påsken, samt 2. plass og 11. plass under O-festivalen på Nesodden.

På NM-stafetten på Romerike hadde vi 2 H-lag med i tetgruppen etter 2 etapper; i en tett stafett ble lagene til slutt nr. 7 (Bjørn Ekeberg, Anders Tiltnes, Audun H Weltzien) og nr. 8 (Torbjørn Sagberg, Torgeir Nørbech, Jostein Nørbech). Damenenes 1.lag var også bra med etter en sterk 1.etappe av Tone Lye; laget ble premiert som nr. 15 (Tone E Lye, Birte Riddervold, Zsuzsa Fey). Totalt mønstret Tyrving 6 H-lag og 2 D-lag, der 5 av H-lagene plasserte seg i beste halvdel av startfeltet.

På NM jnr.stafett i Asker mønstret Tyrving 2 H-lag; 1.laget lå i tet hele veien og imponerte alle med en sterk 4.plass (Torkil E Solstad, Petter Reistad, Morten Saue).

Årets 7 NM-distanser resulterte i 3 medaljer; sølv og bronse til Audun H Weltzien (Lang, Mellom) samt bronse til Bjørn Ekeberg (Lang). Gode topp10-prestasjoner også av Anders A Tiltnes (Ultra, Natt) og Jostein Nørbech (Natt).

I årets Norges/CraftCup endte Audun H Weltzien på 6.plass og Bjørn Ekeberg på 8.plass (H21), mens Morten Saue ble nr.16 (H19-20).

#### *Landslags-løpere*

Audun H Weltzien (28) holder posisjonen i O-forbundets elitegruppe; årets sesong resulterte i en 35. plass i WorldCup sammenlagt, og Audun er p.t. nr. 25 på World-rankingen. Audun har i sommer, etter avsluttet studium, valgt å flytte og skifte klubb til IFK Göteborg, men vil fortsette å løpe nasjonale mesterskap for Tyrving.

Bjørn Ekeberg (23) har gjennom en sterk sesong kvalifisert seg til O-forbundets Utviklingsgruppe for 2012.

VM: Audun H Weltzien kvalifiserte seg greit til årets hovedmål: VM i Frankrike medio august. Han fikk der en pen plassering på Mellom (nr.13), men måtte dessverre bryte Lang pga. skadet kne.

WorldCup: Audun H Weltzien var tatt ut til å løpe de 3 nordiske WorldCup-løpene (NORT), men stod av touren etter det første løpet pga. sykdom. Audun og Bjørn Ekeberg kvalifiserte seg til høstens WC-runden i Tsjekkia gjennom gode NM-løp; Bjørn debutert med en sterk 15.plass på mellom og 21.plass på lang jaktstart; Audun hhv. nr. 12 og dnf. Audun løp også de siste WC-løpene i oktober.

Annet: Anders Tiltnes og Jim Øystein Nybråten representert Norge med gode løp på militært VM i Brasil i juli; Anders som beste nordmann.



## **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. Nytt i 2011 var Martin Ivarsson's initiativ til felles middag etter treningen, et tiltak omtrent annenhver tirsdag med stor verdi for klubbmiljøet.

I tillegg kjørte vi en serie med 8 gate-O-løp i perioden desember – mars, som hurtig distansetrening m. veivalgstrening.

Totalt ble det avviklet 29 fellestreninger på 22 uker fra høstferien 2010 til påske 2011 (gjennomsnittlig oppmøte: 29,6 løpere).

### *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, alternativt deltakelse på AB-karusell.

- På tirsdagene i vårsesongen har fokus vært fysisk trening, med noe o-teknisk. I aprilmai ble det oppfordret til deltakelse på OsloCityCup (hurtig distanse). Dessverre var det i år ikke kapasitet til testløpet “over Grønland” eller tirsdagstreninger i høstsesongen.
- På torsdager har 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 manipulerte 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 skjermer eller bånd i skogen, og kartutskrift med løyper til alle. Terrengutvalget har vært noe begrenset bl.a. pga. terrengsperring (Fossum / Asker) og mye ny hogst i Vestmarka.

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

Nytt i 2011 er introduksjonen av et GPS-prosjekt for O-Ung. Et antall GPS-klokker er innkjøpt og brukt på utvalgte løp, og Marianne Njåstein har sammenstilt GPS-spor med kart (i QuickRoute/ Google Earth). Presentasjon av sporene på møter med ungdommene har gitt utmerket grunnlag for drøfting av o-teknikk og bevisstgjøring på mentale prosesser i konkurransesituasjonen.

Totalt er det avviklet 17 felles-treninger på 18 uker fra april til oktober.

### *TET (Tyrving Elite Trening)*

Gjennom vinteren deltok en del av 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 mandager ble Gymsalen benyttet til trening av styrke/løpsteknikk. I tillegg var det en del Tyrvinger å finne i resultatlistene fra natt-cupene rundt hovedstaden.

### Sak 3

Foruten deltakelse på klubbtreningene sommertid: I ukene før Jukola ble en del av øktene lagt til relevante terreng øst for Oslo, også noen nattøkter og en helgesamling som sterke bidrag til fremgangen i Finland. På høsten deltok flere på dagsamlinger (hhv. Tyrvings egen og AOOKs) forkant av NM.

#### **Samlinger:**

##### *Skisamling (28-30.januar)*

Treningssamling på Nordseter. Totalt 36 deltakere, derav 17 i alder 13-20. Tradisjonelt opplegg: valgfri kveldsøkt (for de som kom opp tidlig), to økter lørdag pluss en langøkt søndag. Selvhushold til selvkost; fellesmiddag lørdag for O-ung.

##### *Vintersamling elite (uke 10-11)*

En del av Tyrvings elitegruppe var i Portugal på vintersamling, på det meste 8 deltagere. Mange timer trening ble lagt ned i det fine klimaet, og enkelte løpere gjorde også godt ifra seg under Portugal O-meeting.

##### *NordJysk-samling (11-13. mars)*

Treningssamling ved Blokkhus. Totalt 8 deltakere, med godt o-teknisk utbytte av 2 treninger og 2 løp.

##### *Påskesamling (uke 16)*

Med 10Mila tilbake i Stockholm var planen å forberede seg i naboterrengene. Totalt 14 deltakere hele el. deler av uken. Ferdige treningspakker bl.a. fra 10MILA-arrangøren gav mange fine økter, både natt og dag. Mot slutten av uken også konkurransetrening med gode løp på Stigtomta-kavlen (nr. 12) og Kringelträffen v/ Södertälje.

##### *Hele klubben: "Tyrving-festivalen" (10.-13. juni)*

I forbindelse med Pinseløp på Hedmarken ble det organisert felles innkvartering i hytter og leiligheter på Budor, med til sammen 91 deltagere. Noen kom på torsdag, mens de fleste kom fredag eller lørdag. Noen var på trening i regnværet fredag, mens de fleste nøyde seg med deltagelse i pinseløpene. For øvrig var fokus på sosialt fellesskap med grillaften og quiz.

#### **Intern info:**

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

Info om større hendelser er også blitt lagt ut som artikler på Tyrvings nettside.

#### **NM / HL medaljer**

Audun H Weltzien (H21): Sølv (Lang), Bronse (Mellom)

Bjørn Ekeberg (H21): Bronse (Lang)

<b>NM / HL</b>	<b>Lang</b>	<b>Mellom finaler</b>	<b>Sprint finaler</b>	<b>Ultra fellesstart</b>	<b>Natt fellesstart</b>
<b>H21</b>	2-3-18-23- 28-55-65-85	3-9-18-20- 42-48-50	6-21-21	6-23-47-dnf	6-10-24
<b>D21</b>	18	17-29		11-37	
<b>H19-20</b>	15-31-dsq	11-16-31-46	12	20-28	

<b>H17-18</b>	28-73-74-76	37-58-68-79	28	28-69-dnf	25-33
<b>D19-20</b>	--	--	--	--	--
<b>D17-18</b>	--	--	--	--	--
<b>H14</b>	16 – 52		6 – 24		
<b>D14</b>	4 – 10 – 14 – dsq – dnf		6 – 8 – 14 – 24 – 25		
<b>D16</b>	32		35		

<b>Stafetter</b>	<b>Herrer</b>	<b>Damer</b>	<b>Ungdom</b>
<b>NM</b>	7 – 8 – 34 – 35 – 48 – 92	15 – 40	
<b>Jnr.NM</b>	4 – 35		
<b>Jukola / Venla</b>	11 – 102	131 – 320 – 405 – 500 – 873 – dnf	
<b>10MILA</b>	23 – 133	85	95 – 198 – 226 - dsq
<b>O-festival</b>	2 – 11 – 36		D: 11 – 16 – 26 H: 32
<b>KM</b>	9 – 10 – dnf		D: 8 – 13
<b>25manna</b>	dsq – dnf		
<b>15-stafetten</b>	7 – 20 – dsq		

### Ressurspersoner

Vi takker for innsatsen:

- Arne Tiltnes som har vært ”innpisker” og ledet vinter-treninger, organisert samlinger (Nordseter, NordJysk) og klubbturet til stafettene (10MILA, Jukola, 25manna), samt arrangert 5 av vinterens 8 gate-O-løp og 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 stafettcoaching i verdensklasse på 10MILA, Jukola og NM.
- Marianne Njåstein som ansvarlig for GPS-prosjektet for ungdom.
- Egil Eide som ansvarlig for klubb-samlingen i Pinsen
- Peer H. Staff som har fungert som støttespiller og ressursperson, spesielt ifm. NM og mental trening.

## KARTKOMITEEN

Kartkomiteen har i 2011 bestått av Per Kristian Ekeberg.

Eystein Weltzien har gjort en stor innsats både med dugnad og med administrativt arbeidet. Audun Weltzien, Ingunn Weltzien, Espen Weltzien, Martin Johansson og Bjørn Ekeberg har bidratt med dugnadsarbeide med synfaring og rentegning.

Følgende kartarbeider er gjennomført i 2011:

- Sprint o-kartene **Solberg** og **Dæliskogen** som ble synfart og rentegnet i 2010, ble trykket og utgitt i 2011.
- Skolekartene **Bryn, Evje, Lommedalen** og **Tanum** som ble synfart og rentegnet i 2010, ble trykket og utgitt i 2011.
- Sprint o-kart **Bjørnegård-Tanum** ble utgitt i 2011.
- Skolekartene **Gupu, Jong skole, Emma Hjorth skole** og **Levre skole** ble utgitt i 2011.
- For o-kart **Vestmarka** er det tildelt spillemidler for rehabilitering og arbeidet er startet opp og er planlagt fullført i 2012.

Kartene har vært brukt til egne arrangementer, turorientering, trening og instruksjon. I tillegg har turkartene blitt solgt gjennom bokhandlere og sportsbutikker.

Avtalen som ble inngått med Fossum om bruk av hverandres o-kart til treningsformål ble benyttet av begge klubber. Avtalen gir oss adgang til å benytte Fossums o-cadfiler og formålet er å forenkle planlegging og gjennomføring av treninger og gi oss tilgang til nye områder.

## TURORIENTERING

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

### Flaggspretten

Flaggspretten har i 2011 hatt et lite jubileum da turorienteringen i vestre og midtre del av Bærum ble arrangert for 40 gang. Tyrving har nyttet o-kartene Vestmarka og Tanum, foruten Kalvøya - kartet som hvert år nyttes 1.mai ved markering av åpningen for sesongen. Vi har fortsatt samarbeidet med Asker og Bærum Historielag (ved Einar Skage Andersen) for å gi de som benytter seg av turorienteringstilbudet mer opplevelse og kunnskap om nærområdene. Det er denne sesongen hengt ut ca. 20 plakater med opplysning om kulturminner i tilknytning til de 100 postene som er valgt ut. Einar Skage Andersen er allerede involvert i planleggingen av postene for 2012. Tilbakemeldingen fra de som benytter seg av Flaggspretten er svært positive til dette ekstra innslaget. Norges orienteringsforbund (NOF) hadde i år en støtteordning til de klubber som kombinerte mulighetene for kulturminneoppslag ved aktuelle poster. NOF ga 6000 kr i støtte til Flaggspretten for dette tiltaket i 2011.

Salget i år var på ca 580 konvolutter, dvs. en økning fra fjoråret. Potensialet for et høyere salg er imidlertid større. Vi forsøker å finne nye måter å nå fram til folk, bla ved et litt mer offensivt salg fra turutgangspunktene. Prisen på konvoluttene kr 250,- er holdt på samme nivå de tre siste årene. Dette er på linje med de øvrige klubbene i distriktet.

På initiativ fra o-gruppa i Tyrving, ble det i løpet av sommer/høst 2011 holdt møte med de andre valgte tur – orienteringsrepresentantene i de samarbeidende klubbene. Dette for å klargjøre de andre klubbenes framtidige planer og ønske om å fortsette samarbeidet. Videre var det ønskelig å få en klarere struktur i Flaggspretten slik at klubbene til enhver tid har oversikt over hvem som er ansvarlige i Flaggspretten. Klubbene var enige om å fortsette samarbeidet, få oversikt over alle arbeidsoppgavene og at klubbenes valgte turorienteringsrepresentanter utgjør Flaggspretten's styre. På møte 19. september ble Håvard Lillegård fra Bærums Skiklub valgt til leder. Hver klubb kan stille med min. 1 representant hver, og inntil 2 representanter. Tyrvings representanter i Flaggspretten er nå Unn Ellefsen og Helge Lye. Inntil møte i september har Tyrvings deltakere bestått av Einar Hoff (leder,) Atie Saugerud og Arne Enebakk, foruten Helge Lye og Unn Ellefsen

### **TURORIENTERING FOR BARN**

IL Tyrving har for 16.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 2011. I år var det 5 ekstraposter i Øverland Arboret / Dæliskogen i mai. Vi hadde åpning med 5 ekstraposter og salg av konvolutter på Kalvøya 1.mai i samarbeid med Flaggspretten. Dette var Tyrvings "Finn frem dag". Ellers var vi med på DNTs "Kom deg ut dag" søndag 4. september fra Nedre Gupu.

Konvoluttet kostet 100.- kr og inneholdt 3 kart Vestmarka (1 orginalkart og 2 fargeprintkart) og 2 stk fargeprintkart over Øverland Arboret, 3 kontrollkort, 3 kart-plastposer og informasjon.

Vi har solgt **227 konvolutter**.

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

Merkeutdelingen fant sted på klubbhuset 23. november med god oppslutning.

Berit Berge har vært ansvarlig for opplegget.