

ÅRSBERETNING 2014 for TYRVING ORIENTERING

Styrets sammensetning:

Leder, økonomiansvarlig:	Are Njåstein
Arrangement:	Lars-Erik Fiskum, fungerende leder Jørgen Holmboe, arr.ansvarlig Night Hawk Torbjørn Sagberg, kartansvarlig
T-E-T (junior/senior/elite):	Arne Tiltnes
Rekrutt & Talentutvikling:	Morten Christophersen
Mosjonsorientering:	Leder: Ubesatt Tur-Orientering: Unn Ellefsen
Bredde/Sosial:	Åsa Franzén
Marked:	Ole Underthun Johansen

Andre verv:

Valgkomite:	Else Grandal og Morten Nilstad Pettersen
Draktsalg:	Frode Kamsvåg og Arne Tiltnes
Skolekontakt:	Ubesatt
Løpsregnskap/Statistikk/ Tyrvingpokalen	Siri Spjelkavik
EKT-utstyr:	Aud Spjelkavik
Klubbtreninger m.m.:	Marianne Njåstein

IOF:

SEA WMOC 2015	Jørgen Holmboe
---------------	----------------

Norges Orienteringsforbund:

Leder valgkomiteen	Svein Jacobsen
--------------------	----------------

Akershus og Oslo Orienteringskrets:

Medlem treningsrådet:	Henning Spjelkavik
Teknisk delegert NM-uka 2014:	Berit Danielsen og Per Kristian Ekeberg

STYRETS ARBEID OG DEN ØKONOMISKE SITUASJONEN

Styret har i styreperioden avholdt syv styremøter og ellers brukt e-post til å avklare løpende saker. Det ble på årsmøtet 2013 besluttet en ny organisering av O-gruppa. Valgkomiteen hadde en krevende jobb med å fylle mange og nye posisjoner, og et par funksjoner har stått ubesatt i 2013.

- Leder:
- Økonomi, regnskap (Kirsten Larsen, regnskapsfører)
 - Representasjon NOF/AOOK
 - Lede styremøter
 - Styrerep. IL Tyrving, hovedstyret

Arrangement (Løp, kart)	T-E-T (Junior, senior, elite)	Rekruttering og talentutvikling (Kurs, O-ung)	Mosjonsorientering (Tur-orientering, skole-orientering)	Bredde / Sosial (Sosialt, klubbture)	Marked (Inntekter, presse, www)
<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Kart: plan, prosjekter, OCAD, salg • Løp: plan, terminliste, arrangørinstruks, løpsledere, TD • EKT/data • Materialforvalter <p><i>Bemanning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • Arrangementsansvarlig • Kartansvarlig* • EKT/Data (fam Spjelkavik) 	<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Senior og junior elite • Senior • TET-, inkl junior-treninger • Tiomila, Jukola, NM, NC • Utviklingstrappen 4-5-6 • Koordinering mot klubbtreninger, O-ung og Mosjon • Klubbintern info <p><i>Bemanning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • TET-trening • Juniortrener • TET-samlinger • Stafett-coach 	<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Klubbtreninger • Klubbintern info • Rekruttkurs og -samlinger • 8-10 • 10-14 • 14-16 • 17-19 • Talentutvikling fra rekrutt til A-løper • Utviklingstrappen 1-2-3 • Koordinering mot Sportslig og Mosjon <p><i>Bemanning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • Klubbtreninger • Rekruttansv.* • O-ung * 	<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Tur-orientering (Flaggsprett) • Skole-orientering • Dugnader • Koordinering mot Sportslig og O-ung <p><i>Bemanning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • Tur-orientering* • Skole-orientering 	<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Klubbture • Intern info (mail/web) • Fester og markeringer • Tyrvingpokalen • Adm mailingliste • Mottak av nye løpere <p><i>Bemanning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • 2-3 medlemmer 	<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Sponsorer • Dugnader • Adm draktavtale • Draktsalg • Ullmax-salg • Presse, media, web <p><i>Bemanning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • 2-3 medlemmer

Økonomien i O-gruppa er fortsatt god med en egenkapital på ca kr 568.000. Resultatregnskapet for 2014 viser et underskudd på kr 70.517, mot et budsjettet underskudd på kr 60.000. O-gruppas bankbeholdning er på ca kr 378.000. Night Hawk ble i 2014 arrangert for andre gang med Tyrving som teknisk arrangør. Dette resulterte i et overskudd på kr 53.196. Også i år har vi mottatt støtte fra Ivar Opsahl til Ivar-O-løpet på kr 100.000. På sponsorsiden fikk Tyrving i 2014 en 3-årig sponsoravtale med Nordea som gir oss kr 20.000 i årlig støtte.

SAMMENDRAG AV O-ÅRET 2014

Orienteringsgruppa hadde i 2013 332 medlemmer og i 2014 328 medlemmer. Hver komité har vedlagt en rapport for sin aktivitet. Her følger et sammendrag:

Når det gjelder o-arrangementer er dugnadsånden fortsatt levende i Tyrving:

- Som i 2013 var vi teknisk arrangør for Norges internasjonale stafett Night Hawk, denne gang fra Øvresetertjern helgen 8-9.august. Are Kristiansen var løpsleder og arrangementet samlet ca 1000 løpere.
- Vårt faste kretsløp Ivar-O-løpet ble arrangert som mellomdistanse lørdag 24.mai, på lett revidert/utvidet kart Jordbærhaugen. Frode Kamsvåg var løpsleder og løpet samlet 275 deltagere.
- Videre har vi arrangert to AB-rekruttløp samt Skolesprinten på Kalvøya.

2014 var sportslig et rimelig godt år for Tyrving Orientering. Resultatmessig har klubbens løpere flere sterke prestasjoner:

- På NM-stafetten tok T-herrenes 1. lag sitt 3. stafett-GULL på rad (!), i år med løperne Espen H Weltzien - Anders Tiltnes - Bjørn Ekeberg. Damenenes 1. lag klarte en flott 10. plass. På de øvrige NM-distansene var 2014 et BRONSE-år; det ble T-løpere på 3. pallplass på så vel den nye NM-

distansen Sprintstafett (Kristin Helland-Hansen - Torgeir Nørbech - Bjørn Ekeberg - Ingunn H. Weltzien) som individuelt: Bjørn Ekeberg (Sprint), Martin Johansson (Ultra), Ingunn H. Weltzien (Ultra) og Anders Tiltnes (Mellom). I tillegg flere topp 10 NM-prestasjoner av Bjørn (Lang, Mellom, Natt), Espen (Lang, Mellom) og Torgeir Nørbech (Sprint), samt juniorene Kristin Helland-Hansen (Sprint) og Astrid Fiskum (Mellom).

- På ungdommenes Hovedløp kunne vi glede oss over 12 deltakere og topp 10-løp av Oda Sikkeland (D16 Sprint nr. 8) og Tuva N Flatebakken (D14 Lang nr. 8). Oda ble også nr. 5 på O-Idol.
- Året ga også gode internasjonale stafett-resultater; Tyrving-herrene med 14. plass på 10MILA (klubbens tredje beste resultat til nå) og 28. plass på Jukola, og Tyrving-damene ble nr. 28 på 10MILA.
- Bjørn Ekeberg har representert Norge under VM i Italia, der han ble nr. 34 på Mellom. Bjørn har også løpt tre av WorldCup-løpene i Tyrkia, på Kongsberg og i Finland. Torgeir Nørbech fikk sitt internasjonale gjennombrudd i vårsesongen, med deltakelse på EM i Portugal samt WorldCup på Kongsberg og i Finland. Torgeir ble også tatt ut til VM i Italia, men måtte dessverre melde skadeforfall.

På minussiden: Tyrving-deltakelsen på terminliste-o-løp er også i år gjennomgående lavere enn for få år siden, og det er en utfordring å få unge og uerfarne til å delta regelmessig. Noen sentrale H- eliteløpere fikk vesentlige deler av o-sesongen spolert av langtidsskader. Og stafettradisjoner og mange gode resultater til tross – sesongen ga dessverre også noe som må være klubbrekord i antall stafett-diskvalifikasjoner.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år. Det har vært noe lavere deltakelse på våre rekruttkurs. Færre en tidligere år har også deltatt på rekruttløp. De mest erfarne rekruttene har blitt fulgt godt opp på de ordinære rekruttene.

Treningstilbudet har vært godt også dette året, med bra oppslutning fra ungdommer på de lokale klubbtreningene (1-2 pr. uke, hele året) og en del egne treningssamlinger for junior og senior.

Turorienteringen Flaggspretten ble arrangert for 43. gang og Flaggspretten er nå nest største arrangør av turorientering på nett etter Oppsal med 280 brukere. Det ble solgt 720 konvolutter i 2014.

ØKONOMIRAPPORT

Styret legger frem et resultatregnskap for 2014 med et underskudd på kr 70.517 mot budsjettert underskudd på kr 60.000. Den sportslige aktiviteten som var planlagt i virksomhetsplanen for 2014 er i store trekk gjennomført, men kostnader til kartprosjekter ble budsjettert for lavt i 2014.

O-gruppa har også i år mottatt kr 100.000 i støtte fra Ivar Opsahl til Ivar O-løpet. I 2014 har vi dessuten inngått en tre-årig sponsoravtale med Nordea som gir oss kr 20.000 i årlige inntekter. Videre har vi mottatt til sammen kr 169.987 i forskjellige tilskudd hvorav momsrefusjon utgjør kr 90.325.

Night Hawk ble arrangert for andre gang i 2014 og ga et nettoresultat på kr 53.196. Tyrving er teknisk arrangør og mottar alle inntekter knyttet til startkontingenter og salg på arena.

Fortsatt har O-gruppa god økonomi.

ARRANGEMENTER

Komitéen har bestått av Lars-Erik Fiskum (fungerende leder), Henning Spjelkavik (tidtakerutstyr) og Aud Spjelkavik (EKT utstyr). I tillegg har Jørgen Holmboe vært ansvarlig for Night Hawk og Torbjørn Sagberg har vært kartansvarlig.

De lokale rekruttløpene for ungdommer ble gjennomført som tidligere år. Dag Helland Hansen var løpsleder på Nedre Gupu i mai, og Hege Feiring var løpsleder på Solbergåsen i august. Dessverre var det ikke mer enn i overkant av 30 deltagere på løpene.

Ivar-O-løpet ble arrangert som mellomdistanse fra Jordbærhaugen (Vannverkstomta) 24. mai. Løpsleder Frode Kamsvåg og løypelegger Arne Tiltnes gjennomførte et prikkfritt arrangement for 275 deltagere. Ivar Opsahl sponser fortsatt arrangementet med kr 100.000. Løpet har en ungdomsprofil med pengepremier til de tre klubbene som har flest og best ungdommer.

8. til 9. august ble Night Hawk arrangert fra Øvresetertjern. Løpet ble en ubetinget suksess med ca. 1.000 deltagere. Tyrving er teknisk arrangør av løpet, mens konseptet for stafetten eies av IL Natthauken. Her var det mange Tyrving-medlemmer som gjorde en fantastisk jobb, og løpsleder Are Kristiansen fortjener en ekstra takk.

Egil Eide arrangerte som vanlig årets klubbmesterskap. Stedet var Veritas og datoen var 26. august.

Inger Tiltnes med gode hjelpere arrangerte Skolesprinten på Kalvøya 10. september.

I høst har Asker, Fossum og Tyrving gått sammen om å arrangere AB by Night, en serie med 6 natt o-treningsløp. Arne Tiltnes var løpsleder 6. november på Tanum skole, og Egil Eide var løpsleder på Høvikodden 13. november.

Berit Danielsen og Per Kristian Ekeberg var Teknisk Delegert for NM i Asker i september.

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

Arrangementer 2014

<u>Arrangement:</u>	<u>Kart:</u>	<u># deltakere:</u>	<u>Løpsleder:</u>
Ivar O-løpet, 24.05.	Jordbærhaugen	275	Frode Kamsvåg
AB-rekruttløp, 28.05.	Vestmarksetra (N.Gupu)	35	Dag Helland-Hansen
Night Hawk, 8.-9.08.	Øvresetertjern	1 000	Are Kristiansen
Klubbmesterskap, 26.08.	Veritasparken	91	Egil Eide
AB-rekruttløp, 27.08.	Solberg	30	Hege Feiring
Skolesprint, 10.09.	Kalvøya	740	Inger Tiltnes
AB by Night, 06.11.	Tanum	50	Arne Tiltnes
AB by Night, 11.11.	Vertias	39	Egil Eide

Arrangementsutstyr

EKT-utstyr vedlikeholdes og lånes ut fra fam. Spjelkavik. Annet arrangementsutstyr er lagret på klubbhuset.

REKRUTTARBEIDET

Organisering

Rekruttkomiteen har i 2014 bestått av Morten Christophersen (komiteleder), Milda Øhlckers (rekruttleder), Nora Skauen (hovedtrener 7-11 år), Toril Wiig og Kjell Røkke, med god bistand fra ungdomstrenerne Skjalg Hundseid Kamsvåg (hovedtrener), Synne Nesheim Flatebakken, Stine Njåstein, Hanne Grandal og Thea Feiring Haltia.

Økonomi

Klubbens rekruttaktiviteter er selvfinansiert ved hjelp av deltakeravgifter fra rekruttkurs.

Rekruttkurs

Invitasjon til rekruttkurs ble i god tid før kursstart lagt ut på Tyrving's hjemmeside og sendt på e-post til fjorårets kursdeltakere og deltakerne på tur-o gjennom Flaggspretten. Invitasjon ble også sendt ut til de lokale langrennklubbene Holmen IF, Jardar IL, Haslum IL, Lommedalen IL, Bærums Verk IF, Jutul IL og Bærums SK, da erfaringer så langt har vist at dette gir god rekrutteringseffekt. Informasjon om kurset ble formidlet til enkelte lokale skoler. Dette førte til 38 påmeldte rekrutter, hvorav ca. 25 rekrutter jevnlig møtte opp gjennom hele kurset. En del av rekrutter har også vært med på kretsrekruttleir, rekruttløp og terminfestede løp for Tyrving. I år var det mindre påmeldte til kurs sammenlignet med i fjor (65). Det ble ikke annonsert om kurset i Aftenposten i år.

Orienteringskurset har bestått av til sammen 11 kurskvelder hvorav syv før sommerferien, samt syv rekruttløp. Kurset ble gjennomført dels i Tanumskogen, dels i Veritasskogen og dels på Kalvøya. På nybegynnerkurset ble O-forbundets kurshefter brukt ved at hver økt på våren ble avsluttet med noen oppgaver i heftet. I forkant av årets kurs ble det kjøpt inn 50 nye slike hefter. Det var fire faste trenere før sommerferien og tre på høstdelen. For hver kurskveld ble det i god tid utpekt O-ansvarlige (oppgave: sette ut og ta inn poster, hjelpe til på kurset) og O-hjelpere (hjelpe til på kurset). Mange fra klubben (fra ungdommer til "fossiler") stilte opp både som O-hjelpere og O-ansvarlige. Dette opplegget har 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 fire faste hjelpetrenere har vi i år hatt tilstrekkelig med hjelpekapasitet på kurset. O-kurset ble som vanlig avsluttet med nattløp på Kalvøya med etterfølgende pizza og premieutdeling på klubbhuset, der de som hadde deltatt på alle kurskvelder ble premiert med Tyrvinglue.

Rekruttløp

O-klubbene i Asker og Bærum arrangerte i 2014 syv rekruttløp, fire på våren og tre på høsten. Tyrving sto som arrangør på to av disse; 28. mai fra Nedre Gupu og 27. august på Solbergåsen, med hhv Dag Helland Hansen og Hege Feiring som løpsledere. En 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, der også flere av våre nye rekrutter prøvde seg.

Kretsens rekruttleir

Rekruttkomiteen arrangerte i 2014 ikke noen egen rekruttleir for Tyrving, men deltok på kretsens leir som ble arrangert av Fossum i begynnelsen av september. Bakgrunnen for det er at Tyrving skal arrangere kretsens rekruttleir i 2015. Etter 2015 vil rekruttkomiteen i samråd med styret evaluere om det har vært vellykket å satse på kretsen rekruttleir på bekostning av rekruttleir i egen regi.

T-E-T (junior/senior/elite)

Morten Christophersen
Arne Tiltnes
Trond Lund
Marianne Njåstein

Leder/Koordinering av rekruttering og talentutvikling
Leder/Koordinering av TET (junior/senior/elite)
Ungdom
Klubbtreninger, stafetter og GPS-prosjektet

Björn Widén	10mila StafettCoach og påskesamling
Matthias Gilgien	Jukola StafettCoach
Cassie Trewin/Jim Øystein Nybråten	Junior-trenere
Uttakingskomité (UK)	Arne Tiltnes (leder)
	Morten Christophersen (H-senior)
	Eivind Hoff (H-senior)
	Marianne Njåstein (ungdom og D-senior)

Det sportslige utvalget har i år omfattet hhv. ungdom og elite (senior og junior). 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 lokale treningstilbud (sommer og vinter)
- Treningsamlinger
- Administrativ oppfølging av enkeltløpere, spesielt de som ikke er bosatt Oslo vest.
- Laguttak, reiseopplegg o.a. tilrettelegging i forbindelse med stafetter
- Reiseopplegg og oppfølging i forbindelse med mesterskap
- Informasjon om det sportslige tilbudet (treninger, samlinger, stafetter etc.).

Ungdom

Ungdomsgruppa har i 2014 bestått av 24 aktive, hvorav 7 gutter og 17 jenter. Aldersprofil på gruppa fremgår av tabellen nedenfor:

år	Sum	Aldersprofil aktive ungdommer (deltatt på flere terminfestete løp)							
		H13	H14	H15	H16	D13	D14	D15	D16
2014	24	3	3	1	0	5	4	3	5
2013	22	3	1	0	2	4	3	5	5
2012	16	1	0	2	0	3	4	5	1
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

Antallet ungdommer har vært stabilt de siste årene, noe høyere i 2013-2014. Generelt er det en utfordring med få gutter i hver årsklasse. Det synes fortsatt å være en utfordring å få eldre rekrutter til å etablere seg som aktive o-løpere, særlig de som ikke allerede har andre o-løpere i familien.

Gruppen 11-13 har i 2014 hatt treninger innlagt i torsdagstreningene, der arrangører har lagt enkle C-løyper. Dette har fungert bra, men det har vært utfordrende å samle løperne på felles arrangement og turer.

Stafetter:

Tyrvings ungdommer åpnet stafettseasonen med tre lag i D13-16, ett i H11-12 og ett i H13-16 i vårstafetten. I ungdomsstafetten i 10-mila stilte Tyrving med tre ungdomslag. Førstelaget klarte en fin 56. plass av ca 290 lag. Tyrving stilte med to lag i junior-NM; til sammen 6 jenter fra D16-18 deltok hvorav 2 D16.

Individuelt:

Maren Norderud ble tatt ut som reserve som fikk være med på turen til Unionsmatchen i Moss i månedsskiftet mai/juni.

I Hovedløpet og på O-landsleiren i Verdal, stilte Tyrving med 12 løpere. Beste resultat ble 8. plasser til Oda Sikkeland (D16) på sprinten og Tuva Nesheim Flatebakken (D14) på langdistansen. I tillegg til Oda fikk Styrk Hundseid Kamsvåg (H15), Synne Skjærstein (D15), Maren Norderud (D14) og Stine Njåstein (D16) premie på sprinten. På langdistansen fikk også Elise Ullern premie, og videre sikret Oda og Stine seg nok en premie hver. Torjus Ullern stilte som hovedløpsdebutant i H14-16C, noe som resulterte i en fin 4. plass.

Treningsaktiviteter:

Det har i all hovedsak vært aktivitetstilbud i klubben to hverdager per uke, tirsdager og torsdager. Vi tilstreber å ha ulikt hovedfokus på øktene slik at det veksler mellom fysiske og o-tekniske økter. Som en del av opplegget har det vært arrangert 3000m tester og terrengtest. Det har vært jevnt godt oppmøte på treningene og god oppslutning om arrangementene. Typisk antall har vært mellom 20-30 utøvere på O-treninger på våren, noe færre på høsten. Marianne Njåstein har vært ansvarlig for de ukentlige treningene.

GPS-prosjektet:

Tyrving Orientering startet har siden 2011 gjennomført et GPS prosjekt for ungdommene i klubben. Det er kjøpt inn åtte GPS klokker som ungdommene bytter på å løpe med. Sammen med private klokker som vi kan låne har vi dermed 10-12 klokker å benytte.

GPS sporene lastes opp i 2D-/3D Rerun. Som tidligere blir alle sporene til hver enkelt også lagt ut på en lukket Facebook-side som løperne har tilgang til. Andre trenerressurser kan også kommentere og gi råd på bakgrunn av det som legges ut.

I tillegg har det vært arrangert felles samlinger hvor trenere kommenterer de ulike løpene i plenum, og løperne kan gi sine kommentarer og stille spørsmål til hverandre. Samlingene er samtidig et sosialt treffpunkt utenom trening og o-løp.

Samarbeid med naboklubber:

Det ble i 2012 tatt initiativ til et treningssamarbeid med naboklubben Asker Skiklubb orientering. Dette for å få større bredde på treningene samt å knytte tettere vennskap og gi fordeler av muligheten for å trene i «nytt» terreng og med andre løypeleggere. Det er også fordelaktig rent ressursmessig. Samarbeidet er vellykket og har fortsatt i 2013 og 2014. Vi har samarbeidet om 8 o-tekniske treninger i 2014. Det er interesse fra begge klubbene til å fortsette, og å videreutvikle samarbeidet.

For å ha tilgang til flere terreng har vi i flere år hatt avtale med Fossum om å bruke hverandres kart til treninger. Det har vært noe uklarhet om dette i 2014, men fra et treningsutbytteperspektiv er det ønskelig å videreføre dette.

Vinteren 2013/2014 samarbeidet både Asker og Fossum om å arrangere Gate-O Serien slik at Tyrving hadde fire arrangementer og Fossum og Asker to hver. Høsten 2014 samarbeidet klubbene om nyvinningen AB by Night der hver klubb stod for 2 arrangementer hver. Det har også vært samarbeid om 3000m test i 2014.

Mentorordning - juniortrenere

For å styrke den individuelle oppfølgingen i ungdomsgruppen ble det i 2013 igangsatt en mentorordning for 15-18 åringene. Hver utøver fikk en mentor blant seniorenene, som skulle følge opp i forhold til trening, o-tekniske tips osv. Resultatet av mentorordningen var noe blandet; for noen har det fungert veldig bra, for andre har det vært lite kontakt. For å sikre at alle som ønsker å satse på å utvikle seg videre som o-løper får samme oppfølging ble Jim Øystein Nybråten og Cassie Trewin

engasjert som juniortrenerne fra 2014. Dette har fungert veldig bra, men dessverre har det vist seg at totalbelastningen ble for stor slik at Cassie har måttet si fra seg denne oppgaven i 2015.

Bredde

Tyrving er fortsatt en av de store norske klubbene i terminfestete O-løp, målt i antall deltakere. Vi mønstret 45-65 aktive til de tradisjonelle storløpene. Men tendensen er sterkt fallende (70-90 deltakere for få år siden), og også for Tyrving gjelder den nasjonale utfordringen med å stimulere til mer regelmessig deltakelse på O-løp i helgene.

Tyrving stilte med lag på begge de to store breddestafettene: På den nordiske massemonstringen 25manna ved Stockholm primo oktober stilte vi med 2x25 løpere; Tyrving 1 ble nr. 42 av 388 lag (nr. 32/391 i 2013, nr. 27/364 i 2012) mens Tyrving 2 dessverre ble diskvalifisert (nr. 279 i 2013, nr. 206 i 2012). På Oppsals 15-stafetten i mai stilte Tyrving 3x15 løpere; vårt 2. lag ble nr. 8 av 27 lag, mens Tyrving 1 og Tyrving 3 dessverre ble diskvalifisert (nr. 3, nr. 9 og nr. 19 av 24 lag i 2013).

Klubbrankingen med den evigvandrede Tyrving-pokalen til løperen med flest poeng og T-krus til løpere som klarer minst 500 poeng, samt Aftenpostens pokal til ungdom med størst framgang på rankingen, har dessverre fått mindre oppmerksomhet de siste årene.

- Rankingen for 2014 domineres av veteraner: Per Kristian Ekeberg (H55) tok hjem T-pokalen, og det ble krus på Kjell Røkke (H70), Mariann Njåstein (D45), Berit Berge (D55) og Berit Danielsen (D55).
- Også i 2013-sesongen ble T-pokalen vunnet av Per Kristian Ekeberg, og ytterligere 3 veteraner og 1 ungdom presterte jevnt gjennom hele sesongen og kvalifiserte for T-krus: Jørgen Holmboe (H65), Wenche Hultgreen (D55), Per Slungaard (H50) og Styrk H Kamsvåg (H14).

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

Klubbmesterskapet ble i år arrangert 26.august i Veritas-skogen, med bra deltagelse; totalt 91 løpere, inkludert et gledelig antall rekrutter.

Senior og junior

Tyrving har lykkes rimelig godt i å bygge og vedlikeholde et prestasjonsmiljø rundt løpere fra egen stall, spesielt på herresiden. Også 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 satsingsmål.

I løpet av 2014-sesongen ble Tyrving's senior-stall styrket med Betty Ann B. Nilsen (fra Lillehammer), Tessa Hill (fra UK), Stian Bergersen (fra NTNUI) og Ida Tiltnes (retur fra NTNUI før NM). På den annen side var det ikke mulig å ordne akseptabelt visum for Ruslan Glebov (Ukraina), og Duncan Coombs (UK) har hatt et år i "eksil". Dessverre har H-stallen også vært svekket av langtidsskader; både Audun H. Weltzien (tretthetsbrudd), Torgeir Nørbech (brudd i tå) og Christoph Brandt (delvis avrevet achilles) fikk vesentlige deler av sesongen spolert, og Stefan Lombriser (SUI) ble ikke løpbar etter bruddskader høsten 2013.

Junior-stallen har i hovedsak bestått av yngre, hjemmeboende løpere, de fleste D16-18 og med et noe ujevnt ambisjons- og aktivitetsnivå. Nytt av året er at de som ønsket har fått personlig veiledning og oppfølging av junior-trenerne Jim & Cassie; et godt tilbud som klubben ønsker å videreføre også i 2015.

Tyrvings H-senior har igjen bekreftet sine kvaliteter på de store internasjonale stafettene. På 10mila fikk 1. laget klubbens tredje beste resultat til nå, med mye sterk løping kunne de forsere på de siste etappene inn til en 14. plass (nr. 27 i 2013, nr. 24 i 2012); 2. laget ble dessverre diskvalifisert (nr. 151 i 2013, nr. 99 i 2012). Før Jukola slo skadeforfallene inn etter tur, men H1-laget klarte allikevel en hederlig 28. plass (nr. 5 i 2013, nr. 11 i 2012).

Damene stilte for første gang 4 lag på 10mila, og med årets forsterkninger kunne 1. laget være med i tetbildet og ble til slutt nr. 28 (nr. 83 i 2013, nr. 71 i 2012); de øvrige D-lagene viste også framgang og ble hhv. nr. 143, nr. 157 og nr. 210 (hhv. nr. 220 i 2013, nr. 160 i 2012 og nr. 302 i 2013) og nr. 210. På Jukola ble beste dame/frue-lag dessverre diskvalifisert (nr. 243 i 2013).

Under høstens NM-uke i Kjekstadmarka ved Dikemark kunne Tyrving igjen juble for en NM stafettseier, for 5. gang på de siste 8 år og den tredje på rad (!). Etter mesterlig stafettløping og en nervepirrende avslutning gikk GULLmedaljene 2014 til Espen H. Weltzien, Anders Tiltnes og Bjørn Ekeberg. Damenes 1. lag løp stabilt og ble til slutt nr. 10 (Ida Tiltnes, Ingunn H. Weltzien og Betty Ann B. Nilsen). Det ble også 19. premie til herrenes 2. lag (Jim Øystein Nybråten, Torbjørn Sagberg, Audun H. Weltzien). Totalt mønstret Tyrving fem H-lag og tre D-lag (som i 2013).

På vårsongens nye NM-distanse Sprintstafett, som hadde sin premiere i Trondheim, ble det en flott BRONSE til miks-kvartetten Kristin Helland-Hansen, Torgeir Nørbech, Bjørn Ekeberg og Ingunn H. Weltzien. Tyrving 2 ble nr. 21 (av 58 lag).

På NM jnr.stafett stilte vi også i år uten H-lag, men med 2 unge D-lag; Tyrving 2 ble nr. 17 mens Tyrving 1 dessverre ble diskvalifisert (nr. 12 og 14 i 2013).

Årets fem individuelle NM-distanser resulterte i 4 BRONSE-medaljer, til Bjørn Ekeberg (Sprint), Martin Johansson (Ultra), Ingunn H. Weltzien (Ultra) og Anders Tiltnes (Mellom). Dessuten flere topp 10 NM-prestasjoner av Bjørn (Lang, Mellom, Natt), Espen (Lang, Mellom) og Torgeir Nørbech (Sprint), samt juniorene Kristin Helland-Hansen (Sprint) og Astrid Fiskum (Mellom).

I årets NorgesCup senior endte Bjørn Ekeberg på 12. plass (4 i 2013), Espen H. Weltzien ble nr. 23 (37 i 2013) og Anders Tiltnes nr. 24 (18 i 2013), mens Ingunn H. Weltzien ble nr. 13 (30 i 2013). Og 3 av juniorjentene var blant de 30 beste i sammendraget: Nanna Norderud nr. 26, Astrid Fiskum nr. 27 og Siri Grandal nr. 28.

Landslagsløpere og internasjonale resultater

Bjørn Ekeberg har representert Norge under VM i Italia, der han ble nr. 34 på Mellom. Bjørn har også løpt tre av WorldCup-løpene – i Tyrkia (Mellom nr. 21), på Kongsberg (Mellom nr. 13) og i Finland (Sprint nr. 23). Han ble dessverre forbigått i uttaket til VM-sprinten, og fikk heller ikke fornyet avtale med landslaget for 2015.

Torgeir Nørbech fikk sitt internasjonale gjennombrudd i vårsongen, der han kvalifiserte seg til EM i Portugal i april (Sprint nr. 32, Mellom nr. 46) og løp sterkt på WorldCup-runden i juni – på Kongsberg (Mellom nr. 7, Lang nr. 6) og i Finland (Sprint nr. 11). Torgeir ble også tatt ut til VM i Italia, men måtte dessverre melde forfall etter bruddskaden ifm WC-sprinten i Finland. Foran 2015-sesongen er Torgeir tatt ut til NOF's Utviklingsgruppe.

Av Tyrvings utenlandske løpere deltok Wojciech Kowalski for Polen og Tessa Hill for UK på både EM og VM (Sprint, Sprintstafett, Mellom, Stafett).

Anders Tiltnes og Jim Øystein Nybråten representert Norge på militært VM (CISM) i Østerrike i august. T-løperne Wojciech Kowalski og Wojciech Dwojak representerte Polen i samme mesterskap.

Trening

Vinterhalvåret

I grunntreningsperioden (primo oktober til ultimo mars) har Tyrving Orientering hatt én ukentlig felles intervalltrening, i ulike rundløyper (typisk lengde 500–1000 m), de fleste med motbakke; oppmøte samme sted – samme tid (tirsdager kl.18 fra Klubbhuset). I tillegg hadde vi styrketrening og O-teknisk tørrtrening (ca annenhver uke) inne etter intervallene. Omtrent annenhver tirsdag har treningene blitt avsluttet med felles middag, et tiltak med stor verdi for klubbmiljøet.

I tillegg kjørte vi (i samarbeid med Fossum IF) en serie med åtte gate-O-løp i perioden desember – mars, som hurtig distansetrening med veivalgstrening (gjennomsnittlig deltakerantall: 58 (2013: 41). Videre hadde vi vinteren 2013/14 løpsteknisk trening og intervaller inne i Rudhallen de torsdagene det ikke var gate-O-løp. Så lenge det var bart hadde vi også felles langtur i helgene (dvs. tom. desember) og senere noen fellesturer på ski.

Totalt ble det avviklet 20 T-intervalltreninger med gjennomsnittlig 24 T-løpere og til sammen 18 økter på Rud, felles langturer og annet i perioden oktober til mars.

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 har fokus vært fysisk trening, med noe O-teknisk. I april-mai ble det oppfordret til deltakelse på fem OsloCityCup-løp (hurtig distanse).
- På torsdager har vi hatt O-tekniske klubbtreninger med opplegg tilpasset alle aldersgrupper på nivå fra A til C. På de fleste treningene er det spesielle momenter og/eller manipulerede kart, med fokus på basisferdighetene (kurver og kompass). Åtte av torsdagstreningene har vært i samarbeid med Asker SK.

Vi tilstreber 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 skjjermer eller bånd i skogen og kartutskrift med løyper til alle.

Totalt har Tyrving tilbudt 29 o-tekniske og fysiske fellestreninger fra april til oktober (2013: 28), i tillegg kommer 5 OsloCityCup om våren samt 5 natt-o-løp på høsten. Ungdommene og deres foresatte dominerer oppmøtestatistikken.

I tillegg er det arrangert en del treningsamlinger av lengre varighet (se nedenfor).

Samlinger

Skisamling (uke 3)

Treningsamling på Nordseter; innkvartering med helpensjon på Nordseter Sportell. Totalt 40 deltakere (31 i 2013, 41 i 2012), derav 10 i alder 13-20 år (12 i 2013, 12 i 2012). Tradisjonelt opplegg, det meste på ski, men 7 løp "Dametesten" (7,8 km motbakke opp fra Lillehammer). Regi: Arne Tiltnes.

Vintersamling elite (uke 8)

Totalt deltok 4 seniorer og 3 juniorer på TET barmarksamling i Portugal. Mye og variert o-teknisk trening, med ferdige treninger fra o-Portugal. Regi og reiseleder: Arne Tiltnes.

Dagsamling (9.mars)

Barmarksamling i Mossemarka, 1-2 tekniske økter for 17 T-løpere. Regi: Arne Tiltnes

DanishSpring-samling (uke 12)

Treningsøkter for 14 som kom onsdag-torsdag og i helgen Danish Spring/EM-testløp for alle, ved Tisvildeleje helt nord på Sjælland. Totalt 42 deltakere (9 på NordJysk i 2013, 6 i 2012). Regi: Morten Christophersen og Arne Tiltnes.

Påskesamling (uke 16)

Den tradisjonelle påskesamlingen var lagt til Eksjö i Sverige. Totalt 9 deltakere, kun seniorer, løp 10mila-relevante treninger onsdag-mandag (totalt 20 i 2013, 17 i 2012). Regi: Björn Widén.

10mila m / preCamp (1-5. mai)

Terrengetilvenning og teambuilding; 2 dager med relevante Tio-treninger for 20 seniorer og juniorer, samt ytterligere 39 T-løpere (bl.a. hele T-bussen) på en kveldsøkt pluss felles middag fredag før stafetten. Stafetten i Eksjö, innkvartering på vandrarhem/hotell i Vetlanda. Regi: Arne Tiltnes.

Jukola m / preCamp (12-15. juni)

Terrengetilvenning og teambuilding; 2 dager med relevante treninger før Jukola for totalt 14 deltakere. Stafetten sørøst for Kuopio, innkvartering m. selvhushold i leiligheter i Siilinjärvi. I tillegg stilte 2 herrer og 19 fruer med eget opplegg. Regi: Arne Tiltnes.

Hele klubben: "Tyrving-festivalen" (27.-29. juni)

I forbindelse med O-festivalen på Norefjell ble det organisert felles innkvartering for ca 50 T-løpere fredag-søndag. Regi: Egil Eide.

KART

Kartkomiteen har i 2014 bestått av Åsa Franzén/Torbjørn Sagberg. Eystein Weltzien har gjort en stor innsats både på dugnad og med administrativt arbeid. Audun Weltzien, Ingunn Weltzien, Espen Weltzien, Martin Johansson og Bjørn Ekeberg har også bidratt med dugnadsarbeid med synfaring og rentegning.

Følgende kartarbeider er gjennomført i 2014:

- *Turkart Bærumsmarka* er i 2014 revidert i samarbeid med Fossum og det trykkes ny utgave våren 2015. I tillegg til synfaring og rentegning er turkartets bakside med bilder og infotekst revidert. Spillemidler er søkt i oktober 2014.

Tyrvings kartbeholdning har vært brukt til egne arrangementer, turorientering, trening og instruksjon. I tillegg har turkart blitt solgt gjennom bokhandlere og sportsbutikker. Kartplan for perioden 2014-2018 er revidert med en plan for fremtidige kartprosjekter og kartbruk.

Avtalen som tidligere er inngått med Fossum om bruk av hverandres o-kart til treningsformål er benyttet av begge parter. Arbeid pågår med en forlengning av avtalen.

TURORIENTERING

Turorienteringen i Tyrving foregår gjennom *Flaggspretten*, et etablert samarbeid mellom klubbene Bærums Skiklubb, Haslum IL, Stabæk IF og Tyrvings o-gruppe.

Flaggspretten ble i år arrangert for 43 gang. Tyrving har brukt kartene Vestmarka, Tanum/Bjørnegård Kalvøya og Sandvika. Kalvøyakartet nyttes hvert år 1. mai ved Flaggspretten tradisjonelle åpning av turorientingssesongen. Sandvikakartet ble brukt for å lansere det nye lavterskeltilbudet stolpeorientering som er en svært lett tur i urbane omgivelser der det nyttes trepåler med påmalt o-flagg og tur-o logoer. Totalt er det solgt ca 720 konvolutter fra utsalgsstedene og klubbene og i

tillegg nedlasting fra nettet som dreier seg om ca. 280 enkelt turer (tilsvarende ca. 30 hele konvolutter). Flaggsprettene har i 2014 blitt nest størst i landet (kun Oppsal i Oslo er større) i bruk av Tur-o på nett: I alt 370 av våre deltakere har nyttet nettet for å registrere og stemple postene de har vært på. Det er registrert i alt 24.071 stemplinger.

Siden tur-o på nett krever mange og lette løyper, ble barneturorienteringen inkludert i Flaggsprettene fra sesongen 2013. I år var 8 av turene spesielt egnet for barn (grønne turer). De fantes i følgende nærområder: Veritasskogen, Dæliskogen, Tanumskogen, Gupu- Furuholmen området i Vestmarka, Gullhaug/Bærums Verk, og søndre del av Burudvann. I tillegg hadde vi som nevnt for første gang stolpeorientering i Sandvika som sto ute fra påske og til medio oktober. Dette er et bredt tilbud til mange ivrige barneturgjengere og burde være et godt potensial for rekruttering inn i o-gruppa.

Selv om det nye opplegget er beskrevet i Budstikka i flere omganger, og med fokus på et bredt tilbud til barna, må vi vurdere en enda bedre markedsføring av Flaggsprettene som folkehelse tilbud, barne- og familievennlig turtilbud og rekruttering til o-idretten. 1. mai åpningen og Byfesten er arrangementer som bla kan gi gode muligheter for dette.

Kontakt og samarbeid med skoler i nærområdet er et annet tiltak som er igangsatt i 2014. Skolene Tanum, Emma Hjorth og Bjørnegård ble kontaktet i juni og fikk hvert sitt klassesett med årets grønne turer inntegnet og ferdig sveiset. Det ble gitt informasjon og instruksjon til kroppsøvingslærerne om hvordan de eventuelt kan nytte og konkurrere både med seg selv og med de andre skolene. NOF har signalisert at de vil satse på nærområdene i 2015. Tyrving vil i tillegg til Tanum- Bjørnegård kartet, nytte nærkartet Solbergåsen. Da vil ytterligere 3 skoler kunne være aktuelle for kontakt (Gjettum, Valler og Løkeberg).

Vi har fortsatt samarbeidet med Asker og Bærum Historielag for å gi de som benytter seg av turorienteringstilbudet mer opplevelse og kunnskap om nærområdene. Det er denne sesongen hengt ut ca. 30 plakater med opplysning om kulturminner i tilknytning til de 130 postene som er valgt ut. Tilbakemeldingen fra de som benytter seg av Flaggsprettene er svært positive til dette ekstra innslaget. Norges orienteringsforbund (NOF) hadde i år en støtteordning til de klubber som kombinerte mulighetene for kulturminne - oppslag ved aktuelle poster. NOF har gitt 10.000 i støtte til Flaggsprettene for kombinert tiltak tur-o på nett/kulturminner for 2014. I denne sammenheng kan nevnes at Tyrving's tur-o representant ble invitert av Riksantikvaren for å holde et innlegg på et seminar om Friluftsliv og kulturminner i september 2014, der vi redegjorde for Flaggsprettens turorientering og bruk av kulturminneposter. Dette som forberedelse til Friluftslivets år i 2015.

Flaggsprettens markering av sesongåpningen var som alltid 1. mai på Kalvøya, denne gangen kombinert med "Finn Fram – dagen" med spesiell fokus på barna. Arrangementet blir annonsert i Budstikka, og vi forsøker å få inn litt om begivenheten i Budstikka etter at det er gjennomført.

Siste helg i august var Flaggsprettene med i "Byfesten" i Sandvika. Dette var et samarbeid med Bærum kommune som ønsket å vise at Sandvika er mer enn Storsenteret. Kommunen lagde kulturminneoppslag på sentrale kultursteder i Sandvika sentrum. Flaggsprettene og Tyrving bidro med Sandvika kartet og satte ned stolper slik som i stolpeorienteringen. Det ble utdelt henimot 1000 kopier kart denne langhelga, og mange leverte inn ferdig kvitterte kart for gjennomført tur. Fine premier fristet nok, men dette er en utmerket måte å nå flere potensielle tur-o folk, og dette arrangementet ligger derfor inne i planene for 2015.

Flaggsprettene er fortsatt et samarbeid mellom IL Tyrving og klubbene Bærums Skiklub, IL Stabæk og Haslum IF, og det er nylig bestemt at dette samarbeidet fortsetter minst 2 nye år. Oppgavene for Tyrving's representanter i Flaggsprettene er økt i løpet av det siste året. Etter hvert må også Tyrving være beredt på å overta turorienteringen alene, når det ikke er aktivitet i de små klubbene vi samarbeider med. Det er derfor behov for å etablere en gruppe innenfor turorienteringen med en

god blanding av unge og eldre som kan følge opp arbeidet. Spesielt er det viktig å få datakyndige som på sikt kan overta websiden til Flaggsprettene og håndtering av o-cad til bruk i turorienteringen. Det er også ønskelig å få en person som kan ta over regnskap/økonomi, siden Helge Lye fra Tyrving har sagt i fra at han trekker seg fra dette vervet. Styret i Tyrving's o-gruppe må være behjelpelig for å få til en god sammensetning av en slik gruppe.

MARKED

Markedsgruppen har i 2014 bestått av følgende medlemmer:

Ole Underthun Johansen, leder
Morten Nilstad Pettersen
Svein Jacobsen
Skjalg Hundseid Kamsvåg

I løpet av 2014 har det blitt lagt ned et betydelig arbeid hvor vi har hatt 6 interne møter, 2 møter med Night Hawk, 1 møte med Tyrving Friidrett, og 2 møter med Faveo Prosjektledelse. Totalt sett har vi kontaktet 30 bedrifter og fulgt opp dialogen med disse bedriftene. Markedsgruppen har også utarbeidet profileringsmaterieil for å selge sponsorproduktene. Resultatet av arbeidet er følgende:

- Avtale med Nordea for 2014-2016. Inntekter kr 20.000 per år samt Nordea profileringsartikler til eliteløperne.
- Faveo Prosjektledelse: Profilering under Night Hawk 2014 for 5.000.

Markedsgruppen er for øvrig positive til det videre sponsorarbeidet og vi har som mål å holde samme aktivtetsnivå i minst 2 år til. Dog er det viktig å poengtere at oppsiden er vesentlig større hvis klubbens medlemmer kan bidra mer i dette arbeidet.

BREDDE/SOSIAL

Bredde og sosial gruppen var i 2014 et nytt verv i styret og har bestått av følgende medlemmer:

Åsa Franzén (leder), Camilla Stridsklev og Ingrid Helene Skantze.

Som en ny gruppe har en av oppgavene vært å opprette en stillingsinstruks og arbeide frem idéer som bidrar til en positiv tone, synliggjøre aktivitet og et godt samhold i klubben der alle skal kjenne seg inkludert.

Gruppen har gjennom året lagt ut løpende impulsive «nyhets-» oppdateringer fra klubbtreninger, løp (100, Jukola, NM) og andre sosiale aktiviteter som eksempelvis klubbmiddager på Facebook. De aller fleste både aktive og hvilende medlemmer følger klubbens Facebook-side, der løpende små meldinger gjør at mange får med seg hva som skjer, og det gjør aktiviteten i klubben mer «levende» og synlig.

Gruppen har også som hovedoppgave å ta vare på nye medlemmer og markere spesielle hendelser. Som tradisjon ble det organisert kakespising til klubbmesterskapet, og på NM ble det solid feiring med bløtkake for en sterk innsats som ga NM gull i stafett for seniorgutta. Julebord (arrangert av TET) og Tyrvingfest (arrangert av fossilfruer) ble gjennomført også i 2014.

Gruppens arbeid er fortsatt under utvikling, og andre og flere oppgaver kan vurderes i 2015.

For styret i Tyrving Orientering
Are Njåstein