

ÅRSBERETNING 2015 for TYRVING ORIENTERING

Styrets sammensetning:

Leder, økonomiansvarlig:	Are Kristiansen
Arrangement:	Bjørn Henning Grandal Jørgen Holmboe, arr.ansv. Night Hawk
T-E-T (junior/senior/elite):	Arne Tiltnes
Rekrutt & Talentutvikling:	Morten Christophersen
Mosjonsoriering:	Leder: Unn Ellefsen*
Bredde/Sosial:	Camilla Stridskleiv
Marked:	Ole Underthun Johansen (*Unn Ellefsen innsatt av styret)

Andre valgte tillitsverv:

Kartansvarlig	Åsa Franzen
Rekruttansvarlig	Milda Øhlckers
Tur-o ansvarlig:	Unn Ellefsen
Valgkomite:	Else Grandal og Are Njåstein

Øvrige funksjoner:

Klubbtreninger m.m.:	Marianne Njåstein
Draktsalg:	Frode Kamsvåg og Arne Tiltnes
EKT-utstyr	Aud Spjelkavik
Løpsregnskap/Statistikk/ Tyrvingpokalen	Siri Spjelkavik

IOF:

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

Norges Orienteringsforbund:

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

Akershus og Oslo Orienteringskrets:

Leder av rekrutterings- og utdanningsrådet	Ida Arnesen Tiltnes
Medlem trenings- og uttaksrådet:	Henning Spjelkavik

STYRETS ARBEID OG DEN ØKONOMISKE SITUASJONEN

Styret har i styreperioden avholdt 8 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 også før denne perioden en krevende jobb med å fylle posisjoner, og funksjonen mosjonsansvarlig ble ikke valgt på årsmøtet i februar 2015. Styret besluttet å innsette Unn Ellefsen som Mosjonsansvarlig (i tillegg til å være tur-o ansvarlig) i perioden. Dette har fungert meget bra, men flere ressurser inn i arbeidet med mosjonsaktivitet er ønsket.

- 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>Bemannning:</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>Bemannning:</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>Bemannning:</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 (Flaggspretten) • Skole-orientering • Dugnader • Koordinering mot Sportslig og O-ung <p><i>Bemannning:</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>Bemannning:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • 2-3 medlemmer 	<p><i>Ansvar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Sponsorere • Dugnader • Adm draktavtale • Draktsalg • Ullmax-salg • Presse, media, web <p><i>Bemannning:</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 535.000. Resultatregnskapet for 2015 viser et underskudd på kr 34.197, mot et budsjettet underskudd på kr 22.000. O-gruppas bankbeholdning er på ca kr 453.000. Night Hawk ble i 2015 arrangert for tredje gang i samarbeid med Asker SK og ga et overskudd til Tyrving på ca. 50.000 kroner. Klubbens drift forøvrig er basert på offentlige tilskudd, samarbeidsavtaler og dugnader, et årlig overskudd fra Flaggspretten, og ved at klubbens medlemmer i hovedsak betaler for sin egen aktivitet i terminfestede løp.

SAMMENDRAG AV O-ÅRET 2015

Orienteringsgruppa hadde 353 betalende medlemmer i 2015 (332 i 2014, 314 i 2012). Ca halvparten av økningen fra 2014 skyldes at noen medlemmer som tidligere var registrert som støttemedlem nå er registrert på o-gruppa.

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

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

- Night Hawk ble arrangert for 3.gang fra Dikemark i samarbeid med Asker SK. Jørgen Holmboe var løpsleder og arrangementet hadde i alt 1144 starter. Teknikken fungerte denne gangen meget godt.
- Vårt faste kretsløp Ivar-O-løpet ble arrangert 20.juni 2015 fra Nedre Gupu. Bjørn Henning Garndal var løpsleder og løpet samlet 301 deltagere.
- Videre har vi arrangert to AB-rekruttløp, Skolesprinten på Kalvøya, AB-karusell, klubbmesterskap, gate-o-løp og nattløp.

2015 var sportslig et rimelig godt år for Tyrving Orientering. Resultatmessig har klubbens løpere flere sterke prestasjoner:

- Tyrving's H-senior har igjen bekreftet sine kvaliteter på de store internasjonale stafettene. På 10mila leverte H1-laget på alle 10 etappene og tangerte klubbrekorden fra 90-tallet med en meget sterk 6.plass. På Jukola kjempet H1-laget seg inn til 14.plass.
- De beste T-resultatene internasjonalt og individuelt leverte Bjørn Ekeberg (nr.10 WorldCup Mellom) og Wojciech Kowalski (nr.20 VM Lang; nr.4 CISM Mellom og Lang).
- Årets fremste NM-løper var Bjørn Ekeberg, som hentet GULL på Mellom og SØLV på Natt. I tillegg var Bjørn på T-herrenes 1.lag som hentet medalje for 4. år på rad; det ble BRONSE i år på fjorårets gull-lag Espen H Weltzien - Anders Tiltnes - Bjørn Ekeberg. I tillegg flere topp15 NM-prestasjoner i senior og junior.
- På ungdommenes Hovedløp kunne vi glede oss over 8 deltakere og topp15-løp av Maren Norderud (D15 Sprint nr.12).

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.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år. Det var 40 påmeldte til rekruttkurs, og ca 25 som stilte opp på de fleste rekruttene. Tyrving arrangerte i år kretsens (AOK region 2) O-troll leir for 10-12 åringer. Denne ble arrangert 5-6 september på Tanum skole, med ca 50 deltagere, derav 13 Tyrving-barn.

Treningsstilbudet har vært godt også dette året, med brukbar oppslutning fra ungdommer på de lokale klubbtreningene (1-2 pr. uke, hele året). Det har vært færre treningsamlinger i 2015 enn foregående år.

Turorienteringen Flaggspretten ble arrangert for 44. gang og Flaggspretten er nå største arrangør av turorientering på nett med 442 brukere. Det ble solgt 758 konvolutter i 2014.

ØKONOMIRAPPORT

Styret legger frem et resultatregnskap for 2015 med et underskudd på kr 34.197 mot budsjettet underskudd på kr 22.000. De ulike aktivitetene som lagt til grunn i virksomhetsplanen er i store trekk gjennomført men det er en del avvik i inntekter og kostnader som slår begge veier, og dermed leder til at regnskapet ender opp nær budsjett.

Arrangement er i størst mulig grad i ført som bruttoregnskap, og flere aktiviteter enn tidligere i forbindelse med Night Hawk er tatt inn i regnskapet til o-gruppa. Night Hawk ble gjennomført i samarbeid med Asker SK, og netto overskudd ble delt mellom arrangørklubbene i hht arbeidsinnsats nedlagt. Sportslig aktivitet var lavere enn budsjettet, i hovedsak pga at det ble arrangert færre samlinger enn forutsatt. Kartutgifter og innkjøpte (usolgte) rekruttpakker bidro til større kostnader enn budsjettet.

Fortsatt har O-gruppa god økonomi.

ARRANGEMENTER

Arrangementkomiteen har bestått av Bjørn Henning Grandal (leder), Henning Spjelkavik (tidtakerutstyr) og Aud Spjelkavik (EKT-utstyr). I tillegg har Jørgen Holmboe vært løpsleder for Night Hawk og Åsa Franzen vært kartansvarlig.

De lokale rekruttløpene for ungdom ble gjennomført som tidligere år. Dag Helland Hansen var løpsleder på Nedre Gupu i mai, og Kjell Røkke var løpsleder på Veritas i august.

Ivar-O-løpet ble arrangert som mellomdistanse fra Nede Gupu 20. juni. Arrangementet ble gjennomført i et nydelig vårvær og løpsleder var Bjørn Henning Grandal. Den rutinerte trioen Svein Jacobsen, Per Kristian Ekeberg og Rune Berge sto for utmerkede løyper i et krevende o-terreng. Etter lengre tids sykdom døde Ivar Opsahl noen uker før løpet ble arrangert. 2015-utgaven av Ivar O-løpet ble dermed en fin anledning til å hedre hans minne og alt han har gjort for orienteringsidretten. Ivar Opsahl har bidratt med store pengebeløp til O-idrettens rekrutteringspris i en årrekke og også gjennom betydelige donasjoner til Ivar O-løpet.

14. og 15. august ble Night Hawk arrangert fra Dikemark i samarbeid med Asker SK, der det ble løpt totalt 1144 etapper (opp fra ca 1000 i 2014). Tyrving bidro med ca 70% av arbeidsinnsatsen og fikk tilsvarende andel av overskuddet. Arrangementet var det beste Night Hawk til nå, fordi teknikken fungerte meget bra samtidig som det sosiale aspektet var like fremtredende som tidligere.

Egil Eide og Lars-Erik Fiskum arrangerte som vanlig årets klubbmesterskap. Stedet var Burudvann og datoen var 16. juni. Inger Tiltnes med gode hjelpere arrangerte Skolesprinten på Kalvøya 27. mai. I høst har Asker, Fossum og Tyrving gått sammen om å arrangere AB by Night, en serie med 5 natt o-treningsløp. Eivind Hoff og Bjørn Henning Grandal sto for Tyrvings løp den 3. desember fra Steinsskogen Gravlund. AB-karusellen fortsetter å rulle selv om deltakerantallet ikke akkurat går opp med årene. Tyrvingsløp i denne karusellen ble arrangert fra Burudvann den 1. september.

Arrangementkomiteen vil takke alle som har bidratt til at våre arrangementer ble så vellykket som de gjorde i 2015.

Arrangementer 2015

<u>Arrangement:</u>	<u>Kart:</u>	<u>deltakere:</u>	<u>Løpsleder:</u>
Ivar O-løpet, 20.06.15	Vestmarksetra	301	Bjørn Henning Grandal
AB-rekruttløp, 27.05.15	Vestmarksetra (N. Gupu)	49	Dag Helland-Hansen
Skolesprint, 27.05.15	Kalvøya	614	Inger Tiltnes
Klubbmesterskap, 16.06.15.	Burudvann	50	Lars-Erik Fiskum og Egil Eide
Night Hawk, 14.-15.08.	Dikemark	1 000	Jørgen Holmboe
AB-rekruttløp, 26.08.15	Veritasskogen	22	Kjell Røkke
AB-karusellen 01.09.15	Burudvann	53	Bjørn Henning Grandal
AB by Night, 03.12.2015	Steinsskogen Gravlund	23	Eivind Hoff og Bjørn Henning Grandal

Arrangementsutstyr

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

REKRUTTARBEIDET

Organisering

Morten Christophersen har i 2015 hatt styrevervet med ansvar for rekruttering og talentutvikling, mens Milda Øhlckers har vært rekruttleder.

Skjalg Hundseid Kamsvåg og Synne Nesheim Flatebakken har vært hovedtrenere for nybegynnere, og

har hatt med seg Siri Grandal, Synne Skjærstein, Thea Feiring Haltia og Ida Feiring Haltia som faste hjelpetrenerne.

Trond Lund har hatt ansvaret for den yngre ungdomsgruppen, mens Marianne Njåstein igjen har gjort en kjempeinnsats med å ta ansvaret for de eldre ungdommene. Stine Njåstein og Hanne Grandal har vært ungdomstrenerne for de yngre ungdommene, og har hatt ansvaret for sosial oppvarming på hovedtreningene.

Økonomi

Klubbens rekruttaktiviteter er selvfinansiert ved hjelp av deltakeravgifter fra rekruttkurs.

Kurs for nybegynnere

Invitasjon til rekruttkurs ble i god tid før kursstart lagt ut på Tyrving's hjemmeside, sendt på e-post til fjorårets kursdeltakere og deltakerne på tur-o Flaggspretten. Invitasjon ble også sendt ut til de lokale langrennskubbene Holmen IF, Jardar IL, Haslum IL, Lommedalen IL, Bærums Verk IF og Jutul IL da erfaringer så langt har vist at dette gir god rekrutteringseffekt. Informasjon om kurset ble formidlet til enkelte lokale skoler. Det ble annonsert om kurset i Budstikka, reklamert på Flaggspretten's åpningsdag og på skolesprint. Dette førte til 40 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. Deltakertallet på kurset var nesten samme som ifjord.

Orienteringskurset har bestått av til sammen 11 kurskvelder hvorav syv før sommerferien, samt syv rekruttløp. Kurset ble gjennomført i Tanumskogen, Veritasskogen og på Kalvøya. På nybegynnerkurset ble O-forbundets kurshefter brukt på våren. I forkant av årets kurs ble det kjøpt inn 100 nye slike hefter. I begynnelsen av kurset fikk rekrutter mulighet til å kjøpe rekruttpakke (tommelkompass og stemplingsbrikke). Klubben kjøpte inn 100 slikke pakker. Det var 2 hovedtrenere og 4 hjelpetrenerne. For hver kurskveld ble det i god tid utpekt O-ansvarlige (oppgave: sette ut og ta inn poster, printe kart med løyper, hjelpe på kurset) og O-hjelpere (hjelpe på kurset). Mange fra klubben (fra ungdommer til veteraner) stilte opp. 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. O-kurset ble som vanlig avsluttet med nattløp på Kalvøya med etterfølgende pizza og premieutdeling på klubbhuset.

Om høsten ble viderekomne rekrutter invitert til å delta på fellestreninger på torsdager for å motivere til å fortsette i klubben etter kurset.

Nyhet på kurset – tilbud til rekruttsforeldrene om orienteringsopplæring. Det var 3 erfarne Tyrving'smedlemmer som hadde ansvaret for dette 5 kurskvelder før sommerferien. Liten del av foreldrene (3-8 av gangen) brukte tilbudet.

Rekruttløp

O-klubbene i Asker og Bærum arrangerte i 2015 syv rekruttløp, fire på våren og tre på høsten. Tyrving sto som arrangør på to av disse; 27. mai fra Nedre Gupu og 25. august i Veritasskogen, med hhv Dag Helland Hansen og Kjell Røkke som løpsledere. Minst en representant fra rekruttkomiteen var til stede på alle rekruttløp for å bistå med utlån av brikker, oppfølging av rekruttene, etc. Det må jobbes med å øke antallet av deltakere på løpene.

Kretsens rekruttleir – arrangert av Tyrving

Tyrving arrangerte i år kretsens (AOK region 2) O-troll leir for 10-12 åringer. Denne ble arrangert 5-6 september på Tanum skole, med ca 50 deltagere, derav 13 Tyrving-barn. Det faglige opplegget besto av treningsøkter i Tanumskogen, Nedre Gupu og Veritasskogen. Vi fikk kr 10.000 i sponsormidler fra DNVGL ifm samlingen som vi blant annet brukte til ekstra premier utover det kretsen gir. Kretsen

dekket også en del utgifter. For mer informasjon om regnskapet for samlingen henvises til Kirsten.

Evaluerings: Det praktiske opplegget og det faglige var en stor suksess med svært gode tilbakemeldinger fra de andre lederne. Antall deltagere fra Tyrving var noe skuffende, men dette skyldes antagelig at aldersgruppen 10-12 år er ganske snever. De fleste på rekrutt-kurset er under 10 år. Det kan derfor være fordelaktig å gjenoppta tradisjonen med en egen treningsleir/ rekruttsamling for Tyrving barn for nå ut til en bredere gruppe. Dette kan være i tillegg til kretsens samling. Hovedansvarlig for O-troll-leiren var Nora Skauen som kan kontaktes for mer informasjon.

SPORTSLIG AKTIVITET

Morten Christophersen	Leder/Koordinering av rekruttering og talentutvikling
Arne Tiltnes	Leder/Koordinering av TET (junior/senior/elite)
Trond Lund	Ungdom
Marianne Njåstein	Klubbtreninger, stafetter og GPS-prosjektet
Björn Widén	10 O-mila StafettCoach og påskesamling
Matthias Gilgien	StafettCoach Herrer 1.lag
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)
- Treningssamlinger
- 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 2015 bestått av 19 aktive, hvorav 6 gutter og 13 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
2015	19	1	3	2	0 (1)	4	4	3	2
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. Generelt er det en utfordring med få gutter i hver årsklasse. Det er fortsatt 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.

Stafetter:

I ungdomsstafetten i 10-mila stilte Tyrving med 3 ungdomslag, og førstelaget endte på 86. plass av ca. 280 lag. Tyrving stilte med 2 jentelag i junior-NM, og førstelaget endte på 17. plass.

Individuelt:

I Hovedløpet i Larvik, stilte Tyrving med 8 løpere på sprint og langdistanse, og beste resultater ble 12. plass til Maren Norderud (D15) på sprinten. Deltakerne fra Tyrving var Mina Jørgensen i D14, Torjus Ullern og Oliver Wallin Higgins i H15, Maren Norderud, Tuva Nesheim Flatebakken og Solveig Eline Berg i D15, og Synne Skjærstein og Thea Feiring Haltia i D16

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 3000 m 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:

IL Tyrving Orientering startet i 2011 opp et GPS prosjekt for ungdommene i klubben og dette arbeidet er videreført siden. 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 inntil 10-12 klokker å benytte. Dette ansees å være omkring det maksimale av hva som kan håndteres av en person.

GPS sporene lastes opp i 2D-/3DrerunSom 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.

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 ressursmessig. Samarbeidet er vellykket og har fortsatt siden. Vi har samarbeidet om 7 o-tekniske treninger i 2015. Da vi ser at oppmøtet fra Tyrving er lavere, spesielt blant de yngre, på treninger som ligger langt syd/vest i Askers område, ønsker vi å revurdere dette samarbeidet når det gjelder klubbens hovedtreninger (men vil vurdere et samarbeid med naboklubbene når det gjelder TET-treninger).

Vinteren 2015 samarbeidet Tyrving med både Asker og Fossum om å arrangere Gate-O Serien, slik at de tre klubbene hadde to arrangementer hver. Høsten 2015 samarbeidet klubbene også om AB by Night der det til sammen ble arrangert 5 nattløp.

Mentorordning - juniortrenere

Jim Øystein Nybråten og Cassie Trewin som var engasjert som juniortrenere i 2014 kunne dessverre ikke bidra i samme omfang i 2015. Gjennom sesongen har Jim Øystein og Tone Lye hatt veiledning- og oppfølgingsamtaler med klubbens eldre ungdom og yngre juniorer, om enn i et noe usystematisk omfang.

I oktober ble det avholdt dialogmøte med de foresatte for klubbens eldre ungdom og yngre juniorer. Møtet var relativt godt besøkt, og sportslig modell og innhold i Tyrving's lokale treningstilbud ble diskutert på åpen og konstruktiv måte. Innspillene fra møtet videreføres i Virksomhetsplanen for 2016.

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 lag på begge de to store breddestafettene i 2015:

- Til den nordiske massemonstringen 25manna ved Stockholm primo oktober ble det arrangert en sosial klubbturn med 42 T-løpere, nok en gang med Marianne Njåstein som primus motor; Tyrving 1 ble her nr. 70 av 362 lag (nr. 42/388 i 2014; nr.32/391 i 2013; nr.27/364 i 2012) mens Tyrving 2 gjennomførte uten fullt lag (DSQ også i 2014; nr.279 i 2013; nr.206 i 2012).
- På Oppsals 15-stafetten i mai stilte Tyrving 2 lag; Tyrving 1 ble nr.5 av 29 lag, mens Tyrving 2 dessverre står med DNF pga. skade (tidligere plasseringer for Tyrving 1-2-3: hhv. DSQ, nr.8 og DSQ av 27 lag i 2014; nr.3, nr.9 og nr.19 av 24 lag i 2013).

Klubbrankingen med den evigvandrende 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, men intensjonen er å vende tilbake til dette (muligens i et noe annet format).

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

Klubbmesterskapet ble i 2015 avholdt fra Burudvann med 50 deltakere (mot 91 deltakere i 2014 når arrangementet ble avholdt i Veritasskogen).

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 har klubbaktiviteten i 2015 vært rimelig godt tilrettelagt for de beste og deres satsingsmål.

Før og under 2015-sesongen ble Tyrving's-stallen styrket med Emil Jönsson (fra Denseln), Espen Jakobsen (fra NTNUI), den polske junioren Weronika Cych (fra Wroclaw), og Mari Jevne Arnesen (fra NTNUI). På den annen side har skotske Tessa Hill vært sykemeldt hele 2015. Og en del T-løpere har nå valgt andre klubber: Gustav og Gunnar Fiskum (til NTNUI), Styrk H Kamsvåg (til Fossum), og Tone E Lye (til Nydalens SK).

Junior-stallen har i hovedsak bestått av yngre, hjemmeboende løpere, de fleste D16-18 og med et noe ujevnt ambisjons- og aktivitetsnivå.

Tyrving's H-senior har igjen bekreftet sine kvaliteter på de store internasjonale stafettene. På 10mila leverte H1-laget på alle 10 etappene og tangerte klubbrekorden fra 90-tallet med en meget sterk 6.plass, bare +3:18 bak etter løping i drøyt 10 timer/116 luftlinje-kilometer (14 i 2014; 27 i 2013; 24 i 2012). Også mange gode stafettetapper av H2-laget, i mål som nr. 125 av 316 (DSQ i 2014; 151 i 2013; 99 i 2012).

På Jukola fikk ikke H1-laget ut sitt fulle potensiale, men til tross for små tidstap på nesten alle etapper ble det allikevel en sterk 14. plass (28 i 2014; 5 i 2013; 11 i 2012). Også H2-laget løp stabilt bra, i mål som nr.79 av 1737 startende lag.

Damene fikk flere forfall siste uken før 10mila og også ett underveis i stafetten; alle endringene til tross ble D1-laget ble til slutt nr.61 (28 i 2014; 83 i 2013; 71 i 2012); D2-laget endte som nr. 156 og D3-laget DNF (143 og 157 i 2014; 220 og 302 i 2013; 160 i 2012).

På Jukola/Venla ble beste dame/frue-lag nr.315 (DSQ i 2014; 243 i 2013).

NM-stafetter

Under høstens NM-uke, på Frolfjellet ved Levanger, kunne Tyrving igjen juble for medalje på NM-stafett; gullet var utenfor rekkevidde i år, men etter en solid avslutning ble det BRONSE til Espen H Weltzien, Anders Tiltne og Bjørn Ekeberg. Det ble også 26.premie til herrenes 2.lag (Espen Jakobsen, Torbjørn Sagberg, Torgeir Nørbech). Damenes to lag ble til slutt nr. 20 (Kristin Helland-Hansen, Astrid Fiskum, Tone Lye) og nr. 26 (Ida Tiltne, Oda Sikkeland, Synne N Flatebakken). Færre NM-løpere enn vanlig i år, både 2014 og 2013 mønstret Tyrving 5H-lag og 3D-lag.

NM sprintstafett, i utkant av Tønsberg, kunne blitt en ny medalje hvis våre 4 beste etapper hadde løpt på samme T-lag. Vi klarte ikke å forsvare fjorårets bronse, men Tyrving 1 (Ingunn H Weltzien, Espen H Weltzien, Audun H Weltzien, Betty Ann B Nielsen) løp inn til en pen 7.plass; Tyrving 2 ble nr.22 (21 i 2014) og Tyrving 3 nr.44 av 57 lag.

På NM jnr.stafett, i krevende Romeriksterreng, stilte vi med 2 unge D-lag; Tyrving 1 ble nr.17 og Tyrving 2 DNF (DSQ og 17 i 2014; 12 og 14 i 2013).

NM individuelt

Årets fremste NM-løper ble Bjørn Ekeberg, som hentet GULL på Mellom og SØLV på Natt, i tillegg til stafett-bronsen. Dessuten flere topp15 NM-prestasjoner av Bjørn E (Lang 9, UltraLang 11, Sprint 12), Espen HW (UltraLang 5, Sprint 8, Lang 11), Anders T (Natt 6), Audun HW (Sprint 10, Lang 13), Espen J (Natt 10) og Torbjørn S (UltraLang 10), samt juniorene Kristin Helland-Hansen (UltraLang 5, Mellom 6), Astrid Fiskum (Mellom 10, Lang 14) og Oda Sikkeland (Natt 13).

I årets NorgesCup senior endte Bjørn Ekeberg på en sterk 2.plass (12 i 2014; 4 i 2013), Espen H Weltzien ble nr.15 (23 i 2014; 37 i 2013), Audun H Weltzien nr.21, Anders Tiltne nr.31 (24 i 2014; 18 i 2013) og Torgeir Nørbech nr.32 (42 i 2014). Over 100 poeng ble det også på yngre junior Astrid Fiskum nr.13 (27 i 2014), Oda Sikkeland nr.17, Anniken Helland-Hansen nr.34 og Kristin Helland-Hansen nr.39, samt Magnus Wølneberg nr.41 (45 i 2014).

Landslagsløpere og internasjonale resultater

Bjørn Ekeberg ble etter en stabil vårsesong tatt ut til WorldCup-løpene i Norge/Sverige i juni, der han ble nr. 44 på Lang og nr. 21 på Mellom. Stabil gjennomføring også av VM-testløpene i juli (Mellom nr.3, Lang nr.5), men dessverre holdt det bare til hjemmeværende VM-reserve. Men etter gode NM-løp var Bjørn igjen i landslagstroppen til WorldCup-avslutning i Sveits, der han løp en sterk Mellom (nr.10) og ble nr. 22 på Lang.

Torgeir Nørbech hadde en variabel vårsesong hemmet av en kneskade, men kom sterkt tilbake til Jukola og VM-testløpene (Mellom nr. 4, Lang nr.3) og ble tatt ut til å løpe Mellom og Stafett på VM i Skottland. Dessverre fikk Torgeir luftveisplager etter VM-preCamp; preget av dette endte VM Mellom med en skuffende 48.plass (og reserven ble satt inn på det norske stafettlaget). Luftveisplagene hang i utover høsten og ødela også for NM-distansene og WC-avslutningen.

Bjørn og Torgeir er begge tatt ut som hospitanter i NOF's Utviklingsgruppe for 2016-sesongen.

På VM løp også Tyrving's Wojciech Kowalski for Polen (Mellom nr.39, Lang nr.20) og Christoph Brandt for Tyskland (Mellom nr.46, Lang DNF/skade).

Anders Tiltnes og Jim Øystein Nybråten representert Norge på militært VM (CISM) i Sør-Korea i oktober. Wojciech Kowalski og Wojciech Dwojak representerte Polen i samme mesterskap; W.Kowalski med sterke 4.plasser på både Mellom og Lang.

Anders Tiltnes ble nr.10 i H21E1 på svenske O-Ringen 5-dagars.

Trening

Vinterhalvåret

I grunntreningsperioden (oktober til mars) har Tyrving hatt én ukentlig felles intervalltrening. Etter intervalltreningene har det vært styrketrening inne, samt felles klubbmiddag normalt annenhver uke.

Klubbmiddagene er et tiltak med stor verdi for klubbmiljøet. Totalt ble det arrangert 21 intervalltreninger i perioden oktober til mars, med deltakerantall på 10-30 deltakere.

I tillegg har det blitt arrangert 6 gate-o løp i samarbeid med Asker og Fossum, samt 5 AB by Night nattløp, og innendørs løpetreninger i friidrettshallen på Rud.

Sommerhalvåret

I orientingssesongen (april til september) har Tyrving hatt to ukentlige fellestreninger, med klubbens hovedtreninger i form av o-tekniske treninger på torsdager og mer fokus på det fysiske og sprintorientering på tirsdager.

Totalt har det vært arrangert 15 o-tekniske treninger i løpet av 2015 sesongen, med deltakerantall på 13-55 deltakere (gjennomsnittlig 32 deltakere).

Treningene er tilrettelagt for løpere fra C til A nivå, og aldersgruppen fra om lag 10 år via junior og senior til veteraner. Det er flest løpere opp til 16 år og deres foreldre som kommer på treningene.

Samlinger

Vintersamlinger

Det ble ingen skisamling i januar eller barmarksamling i februar i Tyrving-regi. Noen løpere med landslagsambisjoner ordnet seg privat samling i Skottland i mars.

Nordjysk-samling (uke 11)

Treningsfredag og 2 Nordjysk-løp i kontinentalt terreng nord for Aalborg. Totalt 16 deltakere (42 på Danish Spring i 2014; 9 på Nordjysk i 2013; 6 i 2012). Innkvartering i Dayz Grønhøj ferieleiligheter. Regi: Arne Tiltnes.

TIO-samling (uke 15)

Tradisjonell påskesamling gikk ut til fordel for en langhelg nord for Stockholm, med 10mila-spesifikk trening delvis sammen med IFK Lidingö og IFK Göteborg samt deltakelse på Rånäs-stafetten, for 12 T-seniorer. Innkvartering på hotell v/ Arlanda. Regi: Vegard Brun Saga, Anders Tiltnes og Arne Tiltnes.

"Hele Klubben" samling (23-25mai)

I forbindelse med Pinseløpene på Hedmarken (og jnr.VM-testløp) ble det organisert felles innkvartering på Budor for ca 28 T-løpere fredag-mandag. Regi: Egil Eide.

10mila m/ preCamp (7-8. mai)

Terrengtilvenning og teambuilding; 2 dager med Tio-relevante treninger for 14 seniorer og juniorer (20 i 2014); innkvartering på hotell v/ Arlanda. Regi: Arne Tiltnes.

Jukola m/ preCamp (11-14. juni)

Terrengtilvenning og teambuilding; 2 dager med relevante treninger før Jukola for totalt 18 deltakere (14 i 2014). Stafetten i Paimio øst for Åbo, innkvartering m. selvhushold i 2 privatboliger like ved. Regi: Arne Tiltnes.

KART

Kartkomiteen har i 2015 bestått av Åsa Franzén. 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 bidratt med dugnadsarbeid med synfaring og rentegning.

Følgende kartarbeider er gjennomført i 2015:

- O-kartene **Vestmarka** og **Tanum- Bjørnegård** er pga mye endringer synfart på nytt og o-cad filene er oppdatert.
- Nytt **Turkart Bærumsmarka** (sammen med Fossum IL) er ferdigstilt og ute i salg.
- Et nytt sprintkart over Rud-Kolsås (som dekker Rud Idrettshall og skolen) er på idé stadiet. Kartprosjektet er planlagt til når Rud området er ferdig utbygget om ca 2 år..?
- O-kart kiosken er i bruk. (<http://www.comparetracks.com/okartkiosken/>).
- Kartgruppa er med i prosjektet «stolpejakten/skulpturjakten» som er planlagt å lanseres i Bærum 2016.

Kartene har vært brukt til egne arrangementer, turorientering, trening og instruksjon. I tillegg har turkart blitt solgt gjennom bokhandlere og sportsbutikker. Kartplan for perioden 2016-2020 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. Avtalen er forlenget i 2 år.

TURORIENTERING

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

Flaggspretten ble i år arrangert for 44 gang. Tyrving har brukt kartene Vestmarka, Tanum/Bjørnegård, Solberg, Kalvøya og Sandvika. Siden 2015 har vært Friluftslivets år, har det vært viktig å tilrettelegge for turorienteringsaktiviteter i nærmiljøet der folk bor. Kalvøyakartet nyttes hvert år 1.mai ved Flaggsprettens tradisjonelle markering av åpningen for turorientingssesongen. Dette året ble det nyttet stolper på Kalvøya fordi postene skulle være ute hele sesongen. Stolper har blitt nyttet i urbane omgivelser der postene lett kan bli utsatt for slitasje og hærverk. Disse postene er lett tilgjengelige for både barn og folk med nedsatt funksjonsevne.

Siden tur-o på nett krever mange lette løyper, ble barneturorienteringen inkludert i Flaggspretten fra sesongen 2013. I år var 9 av turene spesielt egnet for barn og hadde med det letteste nivået (grønne turer). De fantes i følgende nærområder: Veritasskogen, Dæliskogen og Tanumskogen, Solberg,

Nadderud, Gullhaug, Gommerud, Kalvøya og Sandvika. Dette har vært et mangfoldig tilbud til mange ivrige barneturgåere og burde være et godt potensial for rekruttering inn i o-gruppa.

Selv om opplegget er beskrevet i Budstikka en del ganger med vekt på at det er et bredt tilbud til barna, er det fortsatt behov for å markedsføre Flaggspretten som folkehelse tilbud, barne- og familievennlig turtilbud og rekruttering til o-idretten. 1. mai og Byfesten er arrangementer som bla kan gi gode muligheter for gode framstøt i så måte.

Årets tilbud har vært svært godt mottatt og Flaggspretten har solgt hele 758 konvolutter, 9 turer og 36 turpakker. Vi er størst i landet på nett med 442 personer som til sammen har klippet 28.774 ganger. Det er registrert mindre hærverk enn tidligere år, noe som nok kan krediteres mer bruk av stolpeposter i nærområdene.

De mest besøkte områdene (flest kvitteringer på nettet) har vært på Tyrving kartområder Tanum og Solberg. Det kan nok skyldes at Tyrving har arbeidet med tilbud til skolene som sogner til disse kartene. Hver av skolene Tanum, Bjørnegård, Emma Hjorth, Vøyenenga, Evje, Gjettum, Løkeberg og Valler, har fått hvert sitt klassesett med inntegnede turer og ferdig sveiset for hhv Tanumskogen og Solberg åsen.

Vi har fortsatt samarbeidet med Asker og Bærum Historielag for å gi de som benytter seg av turorienteringstilbudet mer opplevelse og om nærområdene. Det er denne sesongen hengt ut ca.40 plakater med opplysning om kulturminner i tilknytning til de 150 postene som er valgt ut. Tilbakemeldingen fra de som benytter seg av Flaggspretten er svært positive til dette innslaget. Norges orienteringsforbund (NOF) har støtteordning til de klubber som kombinerte mulighetene for både kulturminne oppslag ved aktuelle poster og lett tilgjengelige turer i nærmiljøene, slik at mange som ellers ikke er i aktivitet får mulighet til det. NOF har gitt vel 30.00 i støtte til Flaggspretten for slike tiltak i 2015. Siden turorienteringen må betale 30% i avgift til NOF av solgte konvolutter, går dette nesten i balanse.

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. Dette følges opp gjennom sesongen med noen oppslag i lokalavisa, - gjerne ved bruk av kulturminneposter som gir en fin kunnskap om spesielle steder i de ulike områdene. Denne markedsføringen i lokalavisa er bla et arbeid som Tyrving representant har i oppgave å utføre.

Siste helga i august var Flaggspretten for andre gang med i "Byfesten" arrangementet i Sandvika. Dette er et samarbeid med Bærum kommune som ønsket å vise at Sandvika er mer enn Storsenteret. Kommunen lagde kulturminneoppslag på sentrale kultursteder i Sandvika sentrum. Flaggspretten og Tyrving bidro med Sandvika kartet og satte ned stolper slik som i stolpeorienteringen. Det ble utdelt henimot 1000 kopier kart denne helga, og mange leverte inn ferdig kvittering for gjennomført tur. Fine premier fristet nok, men dette er en utmerket måte å nå flere potensielle tur-o folk, og dette arrangement ligger derfor også inne i Flaggsprettenplanene for 2016.

Flaggspretten er fortsatt et samarbeid mellom IL Tyrving og klubbene Bærum Skiklub, IL Stabæk og Haslum IF. Oppgavene for Tyrving representanter i Flaggspretten er økt en god del i løpet av det siste året. Kjell Stenstadvold har overtatt regnskapet fra sommeren 2015 og er i Flaggsprettenstyret sammen med Unn Ellefsen som er Tyrving tur-o representant. I tillegg til de vanlige Flaggspretten oppgavene, har Fossum turorientering henvendt seg til Tyrving med ønske om samarbeid om stolpejakta, og det har Tyrving o-gruppe støttet. Det tas sikte på et opplegg om dette med start sommeren 2016. Fossum vil være i førersetet, og det er søkt om finansiering fra stiftelser og fond. I

skrivende stund, har Tyrving fått midler fra Gjensidigstiftelsen. Det er foreløpig etablert en liten gruppe i Tyrving som skal arbeide med dette. (Åsa, Per Kristian og Berit, Skjalg og Unn).

Tyrving må i løpet av 2016 vurdere hvordan vi skal håndtere både samarbeidet i Flaggspretten og den nystartede stolpejakta.

MARKED

Markedsgruppen har i 2015 bestått av følgende medlemmer:

Ole Underthun Johansen, leder
Morten Nilstad Pettersen
Svein Jacobsen

I løpet av 2015 har det blitt lagt ned et betydelig arbeid hvor vi har hatt 6 interne møter, 2 møter med Night Hawk, og 1 møte med Tyrving Friidrett. Totalt sett har vi kontaktet 10 bedrifter og fulgt opp dialogen med disse bedriftene. Markedsgruppen har også utarbeidet profileringsmaterieill for å selge sponsorproduktene. Resultatet av arbeidet er følgende:

- Avtale med Nordea for 2015. 20.000 kr og Nordea profileringsartikler.
- Salg av skikurs til tre bedrifter 10.000 kr,
- salg av logo på t-skjorte til klubbens medlemmer 20.000 kr.

Markedsgruppen er for øvrig positive til det videre sponsorarbeidet og vi har som mål å holde samme aktivtetsnivå i minst 1 år til. Dog er det viktig å poengtere at oppsiden er vesentlig større hvis klubbens medlemmer tar større del i dette arbeidet.

BREDDE/SOSIAL

Det har i 2015 blitt bidratt med sosiale innspill på klubbarrangement som klubbmesterskap og 25-manna. Det ble også arrangert et sosialt arrangement i forbindelse med annonsering av 10-mila stafettlag på klubbhuset, med annonsering av lag ved UK, kaker og konkurranse.

Bredde og sosial bruker også Facebook gruppen «Tyrving+» til å legge ut oppdateringer fra klubbarrangement og klubbtreninger slik at klubbens medlemmer holdes oppdatert på ulike aktiviteter i klubben.

Klubbmiddagene annen hver tirsdag etter intervall og stryketrening arrangeres som tidligere år, og ansees som en stor suksess og et godt bidrag til godt oppmøte på tirsdagstreneingene. Julebord (arrangert av TET) ble gjennomført også i 2015.

Det ble invitert til skisamling for alle Tyrving orienterings medlemmer på Skeikampen 15.-17. januar 2016, men grunnet lav interesse og liten påmelding ble samlingen avlyst. Det vil i stede bli arrangert en skisamling for seniorer på Skeikampen samme helg.

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

For styret i Tyrving Orientering
Are Kristiansen