

# ÅRSBERETNING 2018 for TYRVING ORIENTERING

## Styrets sammensetning:

Leder, økonomiansvarlig:	Svein S Jacobsen
Arrangement:	Christian Holmboe
TET (junior/senior/elite), O-Ung:	Are Kristiansen
Rekrutt & Talentutvikling:	Anne Kristine Norderud
Tur-o/mosjonsorientering:	Berit Danielsen
Bredde/Sosial:	Karoline Andersen

## Andre valgte tillitsverv:

Kartansvarlig:	Per Kristian Ekeberg
Valgkomite:	Nina Kolberg

## Øvrige funksjoner:

Draktsalg:	Ole Grini Johansen
EKT-utstyr:	Aud Spjelkavik
Løpsregnskap/Statistikk/ Tyrvingpokalen:	Siri Spjelkavik
Tyrving hjemmeside/webredaktør	Karl Fremstad
Trener:	Ivar Lundanes
Night Hawk, leder hovedkomiteen:	Ole Grini Johansen

## IOF:

Medlem IT commision:	Henning Spjelkavik
----------------------	--------------------

## VM Orientering 2019 AS:

Nestleder styret	Solveig Sikkeland
------------------	-------------------

## Akershus og Oslo Orienteringskrets:

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

Styret har i styreperioden avholdt 6 styremøter og ellers brukt e-post og telefon til å avklare løpende saker.

## **SAMMENDRAG AV O-ÅRET 2018**

Orienteringsgruppa hadde 364 betalende medlemmer (360 i 2017, 339 i 2016).

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 6.gang fra Konnerud skistadion i samarbeid med IL Konnerud. Ole Grini Johansen var løpsleder og arrangementet hadde i alt 1146 starter mot 1026 starter i 2017.

- Vårt faste kretsløp Ivar-O-løpet ble arrangert som KM sprint 15.mai 2018 fra Sandvika vgs. Trond Lund var løpsleder og løpet samlet 357 deltager mot 287 deltagere i 2017.
- Videre har vi arrangert to AB-rekruttløp, Skolesprinten på Kalvøya med hele 937 deltagere (800 i 2017), AB-karusell og klubbmesterskap både dag og natt.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år, og med en gledelig økning i antallet rekrutter. Det var 51 (37) påmeldte til rekruttkurs, og ca. 50 (25) som stilte opp på de fleste rekrutteringene. Økningen er gledelig, og utfordringen videre blir å beholde interessen.

Turorienteringen Flaggspretten ble arrangert for 47. gang og Flaggspretten er nest største arrangør av turorientering på nett med 477 deltagere og 31637 klipp. Det ble solgt 632 konvolutter i 2018, en nedgang fra året før.

Stolpejakten er fortsatt en suksess, med 1595 registrerte stolpejegere (1700 i 2017) som var innom de 50 stolpene som var satt ut i Bærum av Tyrving og Fossum.

2018 ble et bra år sett med sportslige øyne:

- Vi fikk gode plasseringer på førstelagene våre i 10-mila; nr 13 på herrene (uten våre sveitsiske stjerneløpere) og nr 30 på damene etter stødig stafettløping av begge lag.
- Herrenes førstelag fikk en sterk 11.plass i Jukolakavlen, og var med dette 3.beste norske klubb. Damelaget ble nr. 56.
- Herrelaget tok sølvmedalje i NM stafett, kun 44 sekunder bak Nydalen SK. Damelaget løp også meget bra og ble nr. 8. Dessuten fikk vi 7.plass i NM sprintstafett og juniorjentene ble nr.8 i NM juniorstafett.
- Oda Sikkeland tok sølv i sprint-NM i D19-20, og Bjørn Ekeberg tok bronsemedalje i H21- i natt-NM. Det er også gledelig at 4 Tyrving-juniorer tok premieplasser i NM.
- Vi hadde 5 ungdomsløpere med premieplass(er) i HL. Dessuten ble Ådne Skjærstein nr. 3 i O-Idol, og Linnea Holst vant KM-gull i D13-14 på mellomdistanse.
- Matthias Kyburz vant verdenscupen i orientering for 5.gang, og storebror Andreas tok bronse på VM-sprinten. Matthias Kyburz vant også mellomdistansen i EM i Sveits.

## SPORTSLIG AKTIVITET

Are Kristiansen	Leder/Koordinering av TET (ungdom/junior/senior/elite)
Anne-Kristine Norderud	Leder/Koordinering av rekruttering og talentutvikling
Ole Grini Johansen	Marked, løpstøy
Ivar Lundanes	Klubbtrener ansatt i 40% stilling fra 1.11.17, hovedfokus jr/sr
Nora Skauen	Oppkvinne og koordinator Ungdom
Uttakingskomité (UK)	Arne Tiltnes, Morten Christophersen, Eivind Hoff (H-senior) Marianne Njåstein, Eivind Hoff (D-senior/junior) Marianne Njåstein (15-stafetten) Nora Skauen, Are Kristiansen (ungdom) Ivar Lundanes har bidratt i alle uttak

Mange personer har vært involvert i det sportslige opplegget som i år har omfattet ungdom, junior/senior, og tilbud til hele klubben. Utvalget har hatt ansvaret for den sportslige virksomheten over rekruttalder. De viktigste oppgavene har vært:

- Organisering og gjennomføring av klubbens lokale treningstilbud (sommer og vinter)
- Oppfølging sportslig og sosialt av ungdommer i alderen 13-16 år
- Treningsoppfølging av juniorer/seniorer som ønsker det
- Administrativ oppfølging av senior/junior mht tilrettelegging og sesongplanlegging

- Treningssamlinger
- Laguttak, reiseopplegg og annet i forbindelse med stafetter
- Reiseopplegg og oppfølging i forbindelse med mesterskap
- Informasjon om det sportslige tilbudet (treninger, samlinger, stafetter etc.).

Den store forskjellen fra tidligere år er ansettelsen av Ivar Lundanes som trener i 40% stilling. Ivar har i 2018 hatt ansvar for trening og oppfølging av junior/senior, og han har også tatt stort ansvar på ungdomssiden ved deltakelse og god oppfølging på treninger, løp og samlinger.

### Ungdom

Ungdomsgruppa (O-Ung) har i 2017 bestått av 15 personer, hvorav 4 gutter og 11 jenter, som alle har deltatt på treninger og o-løp. Aldersprofil på gruppa fremgår av tabellen nedenfor (inklusive historiske data):

År	Sum	Aldersprofil aktive ungdommer (deltatt på flere terminfestete løp)							
		H13	H14	H15	H16	D13	D14	D15	D16
<b>2018</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
2017	20	2	1	2	1	7	0	4	3
2016	17	2	2	1	2	0	4	3	3
2015	19	1	3	2	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

Vi klarte ikke å rekruttere nye ungdommer i 2018, samtidig som opprykk til junior reduserte antallet løpere. Av de 15 registrerte utøverne i tabellen var det 13-14 som deltok aktivt og hyppig på o-løp. Generelt har det i flere år vært en utfordring med få gutter i hver årsklasse. Utfordringen med å få nye yngre løpere inn i O-ung tas på alvor selv om vi ikke har lyktes i 2018.

#### Oppfølging og treningsaktiviteter:

Det har i sommersesongen i hovedsak vært et aktivitetstilbud i klubben to hverdager per uke; tirsdager (enkle og varierte opplegg med mest fokus på kondis) og torsdager (o-teknisk trening med poster i skogen). Det har vært jevnt godt oppmøte på treningene og god oppslutning om arrangementene. Typisk oppmøte har vært mellom 20-30 utøvere (ungdommer og eldre utøvere) på O-treninger på torsdager om våren, noe færre på høsten. En begrenset gruppe personer hadde ansvaret for å lage gode o-tekniske opplegg, legge alle løyper, og sette ut og ta inn poster for torsdagstreningene.

Tirsdagstreningene hadde i hovedsak sprintfokus våren 2018 (Oslo City Cup, KM Sprint, og sprint-trening i Sandvika). For øvrig brukte vi andre løp og arrangementer sammen med noen egne treninger for å gi et treningstilbud på tirsdager i sesongen.

Nora Skauen har fungert som oppkvinne og koordinator for alle aktiviteter mot ungdom på trening og i konkurranse, med sterke bidrag fra Ivar Lundanes. Vi forsøkte å være systematiske i å alltid samle ungdommen før og etter trening for å snakke om økta og gjennomføringen.

Vi hadde også 7 deltakere på kretssamling for ungdom i Strømstad i april, 7 løpere på kretssamling i Vestfold i juni, og 10 deltakere på O-landsleiren i Kristiansand i august.

#### Stafetter:

I ungdomsstafetten i 10-mila I Gøteborg stilte Tyrving med 2 egne ungdomslag og 2 kombinasjonslag sammen med Asker SK, med totalt 13 Tyrving-løpere. Førstelaget ble nr 113 av 330 startende lag, og

de andre lagene plasserte seg som hhv nr 259, 274 og 284. Stemningen før, under og etter stafetten var som vanlig meget god. I ungdomsklassen i Kvistkvaset (mixed ungdomsstafett med etappeoppsett a la 10-mila) hadde vi med 2 lag som ble hhv nr 7 (luer i premie!) og 27 av 33 deltakende lag. I Night Hawk på Konnerud stilte Tyrving med 3 jentelag (D13-16), der 2 av lagene fullførte til plasseringene 29 og 33 av 44 startende lag. I KM stafett stilte vi lag i D13-16 som fikk 7.premie av 22 lag, kun 3 minutter fra sølv etter 90 minutters stafettløping.

#### Individuelt:

I Hovedløpet i Kristiansand hadde Tyrving 11 løpere påmeldt. På langdistansen 4.august fikk vi 3 premier ved Ådne Skjærstein (nr. 5 i H16), Linnea Holst (nr 10 i D14) og Kajsa Meyer-Larsson (nr 17 i D14). På sprinten 5.august fikk vi 4 nye premieplasser ved Ådne Skjærstein (nr. 5 i H16, 17 sekunder fra gullet), Linnea Holst (nr. 9 i D14), Mille Baastad Berg (nr. 18 i D14) og Iris Holst (nr. 17 i D16). I kretsstafetten på HL løp Ådne Skjærstein på Akershus og Oslo lag 2 som ble nr 2 av 75 lag.

Ådne Skjærstein ble nr. 3 i O-Idol, der de 25 beste 16 åringene av hvert kjønn deltar. Linnea Holst ble kretsmeister i D13-14 på mellomdistanse, og tok i tillegg bronsemedalje i KM langdistanse. Ådne Skjærstein fikk 2 sølvmedaljer i H15-16 i hhv KM sprint og KM langdistanse.

#### GPS-prosjektet:

Tyrving har i flere år kjørt et GPS-prosjekt basert på bruk av egne eller låne-GPS-klokker fra klubben, og opplasting av GPS-spor til 2Drerun. Det ble ikke gjort systematiske GPS-analyser i O-Ung i 2018. Nye verktøy (LiveLox) gir mulighet for betydelig forenklete analyser av bommer og veivalg fra GPS-spor.

#### Samarbeid med naboklubber:

Vinteren 2018 samarbeidet Tyrving med Asker SK og Fossum IF om å arrangere Gate-O serie, slik at de tre klubbene hadde to arrangementer hver. Det er også uformell informasjonsdeling mellom Asker, Tyrving og Fossum når det gjelder kart, treninger og arrangement som kommer alle klubbene til gode.

#### **Senior og junior**

Tyrving har lyktes godt i å bygge og vedlikeholde et prestasjonsmiljø rundt løpere fra egen seniorstall. Før 2017-sesongen ble herrer senior betydelig styrket ved at Matthias og Andreas Kyburz fra Sveits meldte overgang til Tyrving for internasjonale stafetter. Denne overgangen dannet grunnlag for en styrking av sportsbudsjettet og økt satsing med fokus på store internasjonale stafetter (10-mila og Jukola) samt NM stafett. Målet for årene fremover er 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 Tyrvings stafettkultur. Et viktig tiltak ble endelig realisert før 2018-sesongen, da vi ansatte Ivar Lundanes i 40% stilling som klubbtrener.

Tyrving har en stor utfordring i forhold til å utvikle nye juniorløpere og yngre seniorer som skal erstatte dagens gode utøvere. På jentesiden har vi nå en ganske stor gruppe med løpere i junioralder som utvikler seg, mens på guttesiden er det fremdeles ganske tynt. Det finnes ingen raske og enkle løsninger til god juniorstall, men vi jobber målbevisst og langsiktig for å utvikle ungdommer og juniorer i egen klubb.

#### *Nye løpere*

Treneransettelsen signaliserer at Tyrving er en seriøst satsende orienteringsklubb og stafettklubb. Dette understøttes av overganger før 2018-sesongen: Styrk Kamsvåg (Fra Fossum, men han er jo Tyrving-gutt!), Karl Fremstad (Fra Bækkelaget SK), Erik Thorsson (fra Turun Metsänkävijät), Solveig Blandkjenn (fra NTNUI), Marion Aebi (fra OK Tisaren) og Ivar Lundanes (fra Sødertalje-Nykværn, representerte Tyrving i Norge).

### *Internasjonale stafetter*

I 10-mila gjorde herrenes førstelag (Duncan Coombs, Bjørn Ekeberg, Anders Tiltnes, Karl Fremstad, Jim Ø Nybråten, Espen Jakobsen, Vegard Brun Saga, Torgeir Nørbech, Stefan Lombriser, Wojciech Kowalski) en strålende innsats og ble nr 13, uten våre sveitsiske stjerneløpere.. Det var 6,5 minutter opp til Fredrikstad SK på 6.plass som ble beste norske lag. Vi stjal mye av oppmerksomheten i stafettens første del ved å ligge helt i teten til et stykke ut på långa natten (4. etappe), men hele laget løp solide «Tyrving-style» stafettetapper. Dette resultatet føyer seg inn i rekken av sterke resultater i 10-mila de siste årene (22 i 2017, 14 i 2016, 6 i 2015; 14 i 2014). Damenes førstelag (Ida Tiltnes, Tessa Strain, Oda Sikkeland, Linn Hokholt, Betty Ann Bjerkreim) ble nr 30 også etter meget god stafettløping. (28 i 2017; 111 i 2016; 61 i 2015; 28 i 2014).

Herrenes 2.lag ble nr. 77, noe som er «klubbrekord» for 2.laget i 10-mila, til tross for en ikke helt optimal gjennomføring. Damenes 2.lag ble 109, og dette er den beste plasseringen til et Tyrving lag 2 i 10-mila siden 1987 («klubbrekord» for damelaget er 56 fra 1983). 3.laget ble nr 155, og 4.laget fikk «ej godkänd».

På Jukolakavlen noterte herrenes førstelag (Wojciech Kowalski, Bjørn Ekeberg, Torgeir Nørbech, Anders Tiltnes, Karl Fremstad, Andreas Kyburzh, Matthias Kyburz) en meget sterk 11.plass av 1892 lag etter god, men ikke perfekt gjennomføring. De siste års plasseringer har vært nr 17 i 2017; 49 i 2016; 14 i 2015; 28 i 2014; 5 i 2013; og 11 i 2012. Tyrving lag 2 ble nr 105, mens 3.laget endte opp med en feilstempling. Tyrving sitt 1.lag hos damene (Tess Strain, Betty Ann Bjerkreim, Ida Tiltnes, Oda Sikkeland) ble nr 56 av 1618 lag etter litt bombing i det meget krevende gropterrenget utenfor Lahti (60 i 2017; 39 i 2016; 315 i 2015; DSQ i 2014; 243 i 2013; 142 i 2012). 2.laget ble nr 151. Vi hadde også med 3 stk «fossilfruelag» som noterte plasseringene 386, 722 og 1335.

### *NM-stafetter*

Tyrving sine herrer løp meget bra og sikret sølvmedalje i NM stafett, 44 sekunder bak Nydalen SK som vant. Laget besto Ivar Lundanes, Torgeir Nørbech og Bjørn Ekeberg. 2. laget løp også bra og ble nr 17 og fikk premie, mens 3.laget ble nr. 32. Etter fjorårets meget overraskende bronsemedalje på damesiden hadde vi byttet ut hele førstelaget (!), men damene løp inn til en knallsterk 8.plass (Oda Sikkeland, Ida Tiltnes, Kristine Fjeldbo). Damenes lag 2 ble nr 28.

I NM sprintstafett ble førstelaget nr.7 (Maren Norderud, Karl Fremstad, Bjørn Ekeberg, Oda Sikkeland) og fikk premie. Vi stilte også et kombinasjonslag med Bækkelaget SK.

På NM jnr.stafett i Vestfold løp jentenes 1.lag sterkt og fikk 8.premie (Oda Sikkeland, Synne Skjærstein, Mina Jørgensen). 2.laget ble nr. 19. Vi stilte også et kombinasjonslag med 2 stk Tyrving-løpere og en løper fra Hadeland som forble uplassert (pga reglene for kombinasjonslag i NM). Herrer junior (Styrk Kamsvåg, Ådne Skjærstein, Andreas Juell Larssen) ble nr 23.

### *NM individuelt og Norgescup*

Tyrving-løpere hentet 2 stk individuelle NM-medaljer i sesongen 2018; Oda Sikkeland ble nr 2 i D19-20 i sprint-NM, og Bjørn Ekeberg ble nr. 3 i natt-NM i H21.

Årets første NM var sprint-NM i Stavanger. I tillegg til Oda sitt sølv fikk Karl Fremstad 7.premie i H21-, og Maren Norderud fikk 15.premie i D17-18. Solveig Eline Berg og Mina Jørgensen kom til finalen i D17-18 og ble nr. 23 og 24. Bjørn Ekeberg (H21-), Emma Meyer Larsson (D17-18) og Ingrid Lund Hovden kvalifiserte seg ikke til finalen.

I NM Ultralang i Høydalsmo fikk Ivar Lundanes 7.premie i H21-. Andre Tyrvingplasseringer var Oda Sikkeland (nr. 16 i D19-20), Bjørn Ekeberg (nr. 17 i H21-) og Kristine Fjeldbo (nr. 19 i D21-).

Årets NM-uke foregikk i Vegårshei. Premieplasser ble notert av Oda Sikkeland (nr. 7 i D19-20 på langdistanse), Mina Jørgensen (nr. 7 i D17-18 på mellomdistanse), Bjørn Ekeberg (nr.8 i H21- på mellomdistanse), Torgeir Nørbech (nr.9 i H21 på mellomdistanse), Ivar Lundanes (nr.11 og nr. 13 i H21- på hhv mellom- og langdistanse) og Styrk Kamsvåg (nr. 12 i H19-20 på mellomdistanse). Av andre plasseringer noterte vi Oda Sikkeland nr. 15 i D19-20 på mellom, Styrk Kamsvåg nr. 17 i H19-20 på lang, Bjørn Ekeberg nr. 21 i H21- på lang, Kristine Fjeldbo nr. 25 i D21- på mellom, Synne Skjærstein nr. 26 i D19-20 på mellom, Solveig Blandkjenn nr. 30 i D21- på lang, Solveig Eline Berg nr. 36 i D17-18 på mellom, Ingrid Lund Hovden nr. 40 i D17-18 på mellom, Emma Meyer Larsson nr. 49 i D17-18 på mellom, Linn Hokholt nr. 6 i B-finale D21- på mellom, Anders Tiltnes nr. 9 i B-finale H21- på mellom, Karl Fremstad nr. 14 i B-finale H21- på mellom, Morten Saue nr. 43 i B-finale H21- på mellom, Espen Jakobsen og Vegard Ruttenborg løp også NM mellomdistanse i H21-.

NM Natt i Drammen var årets siste NM. I tillegg til Bjørn sin bronsemedalje fikk følgende Tyrving-løpere premie: Oda Sikkeland (nr. 8 i D19-20), Anders Tiltnes (nr. 11 i H21-), Mina Jørgensen (nr. 8 i D17-18), Styrk Kamsvåg (nr. 14 i H19-20) og Ida Tiltnes (nr 19 i D21-). I D21- ble Solveig Blandkjenn og Kristine Fjeldbo hhv. nr 23 og 25, i H21 ble Torkil Eide Solstad, Gunnar Fiskum og Eirik Ravnann hhv. nr 34, 40 og 53. Emma Meyer Larsson startet i D17-18 men fullførte ikke.

NorgesCup sr endte med følgende plasseringer totalt på våre herreløpere: Bjørn Ekeberg nr 6, Ivar Lundanes nr. 17, Karl Fremstad nr. 25, Torgeir Nørbech nr 35, Espen Jakobsen nr. 64, Anders Tiltnes nr 80, Torkil Eide Solstad nr. 88, Vegard Brun Saga nr. 91, Gunnar Fiskum nr. 101, Audun Weltzien nr. 108 og Eirik Ravnann nr. 121. Hos damene noterte vi Kristine Fjeldbo nr. 29, Solveig Blandkjenn nr. 51, Ida Tiltnes nr. 76, Oda Sikkeland nr. 81, Marion Aebi nr. 83 og Camilla Stridsklev nr. 91.

Hos Juniorene ble Oda Sikkeland nr 7 og Synne Skjærstein nr. 51 i D19-20. I D17-18 ble Mina Jørgensen nr. 21, Maren Norderud nr. 45, Solveig Eline Berg nr. 47, Emma Meyer Larsson nr. 72 og Ingrid Lund Hovden nr. 85. Styrk Kamsvåg ble nr. 19 i H19-20.

#### *Kretsmesterskap*

Tyrving junior og seniorløpere tok ingen KM-gull i 2018, men vant en rekke sølv- og bronsemedaljer.

#### *Landslagsløpere og internasjonale resultater*

Karl Fremstad vant sprinten i H21- i O-festivalen og ble tatt ut til VM-samling og uttakingsløp til VM-sprint i Latvia. Desverre sørget en skade for at Karl ikke kunne yte sitt beste i VM-uttaksløpene.

I VM i orientering i Latvia ble Andreas Kyburz nr. 3 på sprinten., mens lillebror Matthias ble nr. 5, 2,4 sekunder bak medalje. Matthias ble også nr. 4 på mellomdistansen og nr. 8 på langdistansen. Matthias Kyburz løp siste etappe og sikret sølvmedalje for Sveits i stafetten.

Matthias Kyburz ble europamester på mellom, og vant også verdenscupen i orientering for 5.gang.

#### **Bredde**

Tyrving er fortsatt en av de store norske klubbene i terminfestete O-løp, målt i antall deltakere. Årets største Tyrving-deltakelse fant sted på Vårspretten der vi stilte 65 deltakere og var 4.største klubb etter Kongsberg OL (104), Nydalen SK (95) og Fossum (66). Tyrving har større andel eldre løpere enn andre store klubber vi sammenlikner oss med, og dette vil gjøre det vanskelig for oss å holde posisjonen som en av de største klubbene i o-Norge i årene fremover.

Tyrving stilte lag 2 lag på 15-stafetten i mai som ble nr. 2 og nr. 11 etter gode gjennomføringer av begge lag. Dette var første gang siden 2013 vi var topp-3 i 15-stafetten.

Klubbrankingen i 2018 ble vunnet av Linnea Holst (D14), svært gledelig at en ungdomsløper var best etter mange år med veteran-dominans! Det var forøvrig 3 stk ungdomsløpere topp-5 på klubbrankingen. Marius Juell-Larssen var sesongavslutningens mest fornøyde deltaker når han mottok Aftenpostens pokal til ungdomsløperen med størst framgang på rankingen fra forrige sesong.

Klubbmesterskapet ble i 2018 avholdt fra hytta til presidenten på Sollihøgda med 49 deltakere (75 deltakere i 2017 fra samme sted, 58 deltakere i 2016 fra samme sted, 50 deltakere i 2015 fra Burudvann, 91 deltakere i 2014 når arrangementet ble avholdt i Veritasskogen). Vi arrangerte også et klubbmesterskap i natt-o fra familien Njåstein med 39 deltakere.

Tyrving hadde 16 løpere på start i veteran-VM i orientering i Danmark i Juli. De beste resultatene leverte Geir Hoff med 7.plass i H45- på mellomdistanse, Eivind Hoff som ble nr. 13 i H55- på sprinten og Kjell Gorm Røkke med 19.plass i H70-.

I veteranmesterskapet på Ås noterte vi følgende pallplasseringer: Svein Jacobsen nr 2 H65- (mellomdistanse), Inger Tiltnes nr 3 i D60 (Langdistanse), Per K Ekeberg nr 3 i H65- (Langdistanse), Kristoffer Jacobsen nr 3 i H35 (sprint).

## **Trening**

### *Trener*

Ivar Lundanes ble ansatt som trener i deltidsstilling i Tyrving Orientering fra 1.november 2017. Ivar har jobbet med ungdommer i samarbeid med klubbressurser, og har fungert som trener og tilrettelegger for junior/senior.

### *Vinterhalvåret*

I grunntreningsperioden (november til mars) hadde Tyrving én ukentlig felles intervalltrening, ledet på deling av Kristine Fjeldbo, Åsa Franzen og Ane Næsset Ramtvedt. Etter intervalltreningene har det vært styrketrening inne, samt felles klubbmiddag normalt annenhver uke. Vi hadde også baneintervaller fredag kveld i BIP-hallen med alt fra brukbart til meget bra oppmøte (på det meste 16 deltakere i BIP-hallen fredag kl 18-1930).

Tirsdagstreningene og klubbmiddagene er et tiltak med stor verdi for klubbmiljøet. Totalt ble det arrangert 18 intervalltreninger i perioden november til mars, med 16-48 deltakere, og gjennomsnittlig deltakerantall var 28. Totalt 85 (!) T-løpere var med på minst 1 intervalltrening. I tillegg har det blitt arrangert 6 gate-o løp i samarbeid med Asker og Fossum.

### *Sommerhalvåret*

I orientingssesongen (april til september) har Tyrving hatt to ukentlige fellestreninger, med klubbens hovedtreninger i form av o-tekniske treninger på torsdager og enklere opplegg med mer fokus på fysisk trening på tirsdager, der hovedmålgruppen har vært ungdom/junior (men åpen for alle).

Totalt ble det arrangert 16 o-tekniske treninger for hele klubben på torsdager i løpet av 2018 sesongen, med deltakerantall mellom 10 og 40. Treningene har vært tilrettelagt med løypetilbud for A-, B- og C/N-nivå, poster i skogen, løypetrykk på forhånd, ingen tidtaking. Disse treningene ble arrangert av Ivar Lundanes, Gunnar Fiskum, Trond Lund, Are Kristiansen/Ådne Skjærstein, Marianne Njåstein, Per K Ekeberg/Berit Danielsen, og Svein Jacobsen/Solveig Sikkeland, dessuten ble 2 av treningene lagt inn i andre klubbers opplegg. Ivar Lundanes var tilstede på de fleste av disse treningene og fungerte som trener for ungdom/junior.

Tirsdagstreningene bestod vår 2018 av Oslo City Cup, KM Sprint, sprint-trening i Sandvika (arrangert av Ivar Lundanes), og bakkeintervaller med o-teknikk Veritas. Høstsesongen hadde vi en

tirsdagstrening i skråli Steinshøgda (o-teknisk, ledet av Ivar L.), en intervalløkt på Kalvøya (Gunnar Fiskum), sprint-trening i Sandvika (Ivar L.), og 2 dager der vi brukte AB-karusellens løp.

Ivar Lundanes har arrangert 6-7 TET-treninger på torsdager med bra til meget bra oppmøte (opp mot 30 deltakere). Dette har vært treninger uten postmarkeringer i skogen der vi også har invitert inn gode løpere fra andre klubber. Typisk har øktene vært gjennomført som gaflede fellestarte eller på andre måter som gir god matching mellom løperne.

## **Samlinger**

### *Vintersamlinger*

Det ble arrangert skisamling for TET på Skeikampen i Januar med 24 deltakere. Vi hadde treningsamling i Portugal i Mars med Ivar Lundanes som trener basert på Portugal O-meeting (POM) og tilhørende treningsopplegg med 7 deltakere: 4 norske løpere samt brødrene Kyburz og Wojciech Kowalski. Tyrving hadde 9 deltakere på Bergen Sprint Camp, herav 7 juniorer, med Ivar Lundanes på plass som trener.

### *Påskesamling (23.-26.03.)*

Planlagt påskesamling i Tibro måtte kanselleres pga snøforholdene, og vi måtte på kort varsel booke om og legge nye planer for samling i Gøteborg. Her var det også snø, og de planlagte løpene vi skulle delta i ble avlyst, men vi fikk gjennomført noen gode treningsøkter selv om det var en del snø i noen områder. Det deltok 25 løpere på påskesamlingen, inklusive 3 stk ungdomsløpere. Samlingen ble organisert av Ivar Lundanes og Are Kristiansen.

### *10mila m/ preCamp (26.-29.04)*

Terrengtilvenning og teambuilding; 9 stk herrer og damer reiste torsdag 26.04. til Stockholm for å trene og forberede seg til 10-mila påfølgende helg. Det ble også arrangert en klubbtur med buss t/r Gøteborg med ytterligere ca 45 personer. Mange personer i sportslig apparat bidro her.

### *Jukolaforberedende samling i Lahti (16.-21.05.)*

6 stk herreløpere var med på en treningsleir i Lahti for å lære årets Jukola-terreng å kjenne. Ivar Lundanes organiserte samlingen.

### *Jukola m/ preCamp (13.-17.06)*

Terrengtilvenning og teambuilding med ankomst Lahti onsdag før Jukola- og Venlakavlen for de mest ivrige. Totalt deltok 30 løpere på denne turen som ble organisert av Are Kristiansen med betydelige bidrag fra Arne Tiltnes på arena og Kristine Fjeldbo på praktisk organisering i Finland.

### *10milasamling i Skåne (25.-28.10.)*

7 løpere var i Skåne (10-mila forberedende 2019) og Småland og deltok i Smålandskavlen. Samlingen ble organisert av Ivar Lundanes.

### *Øvrig*

I tillegg til disse samlingene var det også noen mindre samlinger og organiserte fellesturer til NM-sprint i Stavanger, NM Ultra/NC i Telemark (takk til familien Njåstein!) og NM-uka i Vegårshei.

## **REKRUTTARBEIDET 2018**

### Organisering:

Rekruttarbeidet har vært ledet av Anne Kristine Norderud fra styret. Kristoffer Jacobsen har hatt ansvar for markedsføring, ukentlig informasjon på treningskvelder og Facebook, inspirasjon, påmelding til og støtte ved løp. Ungdomstrenerne, med hovedtrenerne Mina Jørgensen (plan og gjennomføring av løyper/o-teknisk) og Tuva Flatebakken (plan og gjennomføring av lek og fart), har



har sammen med 6 andre ungdomstrenerne hatt ansvar for gjennomføring av treningskveldene. O-familier har på omgang vært ansvarlig for å trykke kart med løyper, henge ut/ta inn poster, bidra til gjennomføring av treningen. Lars Andreas Eriksson har vært foreldretrener og bistått foreldre med grunnleggende innføring i orientering ut ifra samme opplegg som barnas.

#### Generelt

Vi har hatt 45-55 aktive barn igjennom sesongen, herav 51 betalende. Rekruttgruppen har mottatt støtte fra NOF, 7000 kr., som ble utbetalt etter rapportert gjennomføring av leir og øvrige planlagte rekrutt tiltak. 2018 budsjett ga noe overskudd som kan investeres i utstyr/lånekompas.

#### Aktiviteter

I vårsesongen ble det gjennomført 8 mandagstreninger med oppmøte av 45-55 barn, informasjonsmøte med kveldsmat til 46 barn på andre trening, 3 rekruttløp med 20-31 rekrutt-deltakere, 4 anbefalte løp med 10-17 rekrutt deltakere inkl. 2-5 rekruttfamilier. I Råtassen (15 stafetten) og O-festivalen var Tyrving en av de største rekrutt-klubbene med henholdsvis 16 deltakere/ 5 lag, og 16 deltakere/4 lag. Avsluttende trening før sommeren ble gjennomført på Kalvøya med morsomme oppgaver på postene, etterfulgt av pizza på klubbhuset.

Høstsesongen startet med oppmøte av 52 barn til første trening, enkel piknik med pizzasnurrer og informasjon til foreldre/foresatte om høstens aktiviteter. Rekruttleiren ble avholdt helgen 25.-26. august, arrangert av Kristoffer Jacobsen på Jacobsens hytte på Sollihøgda. 25 barn, 15 gutter og 10 jenter deltok. Det var stor vekt på det sosiale med forskjellige aktiviteter, bading, morsomt og spennende gjørme-/rebusløp, orienteringsløp og grilling. Flere foreldre var med og overnattet i telt. Det ble gjennomført 6 mandagstreninger, 2 rekruttløp/utvalgte løp, samt høstavslutning/nattløp og pizza etterpå. Oppmøte på treningene holdt seg stabil igjennom sesongen, 45-55 barn. Det ble allikevel ikke nok interesse for vintertrening for rekrutt-gruppen, etter en gjennomført spørreunde på FB.

Sesongen under ett, hvilke læringer tar vi med oss til neste sesong

Det har vært stort oppmøte på alle treningene. Informasjonsmøte med kveldsmat på treningene ble introdusert med stort oppmøte og interesse. De utvalgte stafettene, Råtassen og O-festivalen, ble fokusert og markedsført godt og bredt, som resulterte i at Tyrving var blant de aller største rekrutt-klubbene her. Rekruttleiren ble planlagt i god tid på forhånd, en suksess, viktig miljøskaper blant barn så vel som voksne. Det er en økning i antall rekrutter og rekruttfamilier som deltar i rekrutt-løp og i utvalgte løp. Vi har en aktiv og interessert foreldregruppe, hvor flere og forskjellige igjennom sesongen har deltatt i o-treningene med eget kart og støtte fra foreldretrener. Tyrving har gode ungdomstrenerne som det bør bygges videre på.

For 2019 sesongen er det viktig å sikre en enda bedre plan for overgang fra rekrutt til o-ung, samt dedikerte ressurser til dette arbeidet. Samtidig er det viktig å sikre progresjon i det o-tekniske opplegget, slik at vi bygger læringsmål og aktiviteter for alle nivåer, ikke minst de som er vei mot C nivå og inn i o-ung gruppen. Kretsleir ble ikke fokus i 2018 sesong-planen, da det primært ble fokusert på klubb-miljø i rekruttgruppen. Kretsleiren anbefales inn i 2019 planen, en fint måte å knytte kontakt og få o-venner på tvers.

#### **ØKONOMIRAPPORT**

Styret legger frem et resultatregnskap for 2018 med et overskudd på kr 72 245.- mot budsjettet overskudd på kr 3 600.- O-gruppas bankbeholdning er på kr 679 393,-.

Klubbens drift forøvrig er basert på offentlige tilskudd, samarbeidsavtaler, tilskudd fra Ivar Opsahl fondet, dugnader, et årlig overskudd fra Flaggspretten, og ved at klubbens medlemmer i hovedsak betaler for sin egen aktivitet i terminfestede løp.

Night Hawk ble i 2018 arrangert for sjette gang i samarbeid med IL Konnerud ga et overskudd til Tyrving på 62.000 kr.- (30.000.- i 2017)

Sportslig aktivitet økte 35% fra 2017, i hovedsak pga av høyere deltagelse og flere lag i en mange arrangementer, men også høyere kostnader til trener, som arbeidet i 40% stilling hele 2018 mot bare to måneder i 2017.

O-gruppa har god økonomi med en egenkapital på ca kr 722.000.

Arveoppjøret etter Ivar Opsahl, er fortsatt ikke ferdigbehandlet i 2018, pga sterke interessekonflikter blant arvingene. Tyrving har foreløpig fått overført kr.- 3.000.000.-, hvorav kr.- 750.000 ble overført til o gruppa i 2018 (kr.-500 000.- i 2017). Resten av midlene forvaltes i Ivar O fondet, hvorav en årlig utbetaling vil bli foretatt til o gruppas drift hvert år, for 2019 budsjettet kr.- 750.000.-

## **ARRANGEMENTER**

Arrangementskomiteen har bestått av Christian Holmboe (leder), Jørgen Holmboe (materialforvalter) og Aud Spjelkavik (EKT-utstyr). I tillegg har Per Kristian Ekeberg vært kartansvarlig. To rekruttløp ble i år arrangert av H/D 16-17. Jørgen Holmboe fungerte som mentor og kvalitetskontroll, men ungdommene gjennomførte to meget vellykkede arrangement med løypelegging, postutsetting, premieplanlegging, innbydelse, teknisk utstyr og alt som hører med. Første løp var på Kalvøya, mens høstens løp var på Dæhliskogen med Åsterud ballplass som arena. Denne ordningen fungerte veldig fint som både dugnadsform og læringsarena og planlegges videreført.

Ivar–O-løpet ble i 2018 arrangert som sprint med innlagt KM for Oslo og Akershus. Samlingsplass var planlagt til Kadettangen, men ble flyttet til BI-parken da byggearbeidene ikke var ferdige. Trond Lund hadde løpslederansvaret og Eivind Hoff stod for løyper. Deltakerantallet var 357 som er en økning fra siste års skogsversjon av løpet.

Night Hawk ble arrangert i samarbeid med Konnerud fra Konnerud skistadion. Tyrving bidro med noe mindre antall timer enn tidligere år, men hadde fremdeles ansvar bl.a. for mål og sekreteriat. Tyrving får prosentvis andel av inntektene beregnet etter antall dugnadstimer.

Det har blitt en flott tradisjon med klubbmesterskap arrangert av familien Sikkeland/Jacobsen fra familiens hytte på Sollighøgda. Årets utgave 20. juni samlet 75 Tyrvingere til med påfølgende grilling, premieutdeling, bading og sosialt samvær. Senhøstes ble det også arrangert klubbmesterskap i nattorientering i Dæhliskogen med arena i garasjen til Marianne Njåstein. Også her var det bæspising og sosialt samvær etter løpet.

Et av de viktigste arrangementene våre med tanke på o-idrettens omdømme er skolemesterskapet i Bærum som Inger Tiltnes med gode hjelpere også i år arrangerte på Kalvøya 30. mai. Som vanlig var det over 900 påmeldte til arrangementet.

AB-karusellen ble arrangert fra By i Lommedalen i Juni. Bjørn Henning Grandal var løpsleder og lokket nesten 100 deltakere til Bærum's mest krevende o-tekniske terreng.

Arrangementskomiteen vil takke alle som har bidratt til at våre arrangementer ble så vellykket som de gjorde i 2018.

## Arrangementer 2018

<u>Arrangement:</u>	<u>Kart:</u>	<u>Deltakere:</u>	<u>Løpsleder:</u>
AB-karusellen 5.juni	Jordbærhaugen	89	Bjørn Henning Grandal
Skolesprint, 30. mai	Kalvøya	937	Inger Tiltnes
AB-rekruttløp, 9. mai	Kalvøya	70	Ingrid, Emma, Mina, Julie, Iris, Stella, Ådne
AB-rekruttløp, 22.aug	Dæhliskogen	50	Ingrid, Emma, Mina, Julie, Iris, Stella, Ådne
Klubbmesterskap, 20. juni	Høgbrennåsen	75	Familien Sikkeland/Jacobsen
Night Hawk, 4.-5. august	Konnerud	1 146	Ole Grini Johansen
Klubbmesterskap natt	Dæhliskogen	35	Marianne Njåstein
Ivar-O-løpet	Sandvika	357	Trond Lund

Jørgen Holmboe har tatt ansvar for opprydding og oversikt over alt ikke-elektronisk arrangementsutstyr. Det er nå ryddet, talt og sortert, både på hovedlageret på klubbhuset og på låven på Staver gård hvor større telt og annet tyngre utstyr lagres. Det ble gjort innkjøp av et antall ruller merkebånd samt 30stk touch-free enheter fra Emit som ble brukt første gang ved KM sprint i Sandvika.

### KART

Kartkomiteen har i 2018 bestått av Per Kristian Ekeberg. Eystein Weltzien har bidratt som støttespiller og rådgiver.

I 2018 har Kleivstuakartet blitt ferdigstilt i samarbeid med Ringerike OL. Kartet blir formelt innviet av Ringerike som skal arrangere Veteranmesterskap der i 2019. Sollihøgda Nord er også påbegynt i påvente av spillemidler for planlagt utgivelse i 2020. Nordre (innerste) del av terrenget er ferdig synfart, mens resten er planlagt for 2019. Det er Eystein Weltzien som står for det meste av synfaringen av disse kartene. Eystein har også gått over Vestmarkakartet og rettet opp hogst etc. Dette rentegnes i vinter og er klart for 2019-sesongen.

Jordbærhaugen trenger en skikkelig oppgradering og det søkes om spillemidler til dette for 2019.

Sprintkart i Sandvika ble justert i forbindelse med KM sprint. Området rundt Kadettangen gjenstår samt justeringer etter byggearbeider langs elven denne vinteren. Kartet inngår nå i klubbens sprintdatabase som dekker store deler av Bærum vest. Rykkinn kartet som eies av Bærum Skiklubb, og som vi samarbeider om, er også oppdatert ferdig. Men i urbane strøk er det mye endringer, så det er behov for fortløpende oppdateringer av kartbasen. Det er tatt initiativ til en felles avtale med Stabekk om oppdatering og bruk av Veritaskartet. Denne er ikke endelig signert enda.

Tyrvings kart har ellers vært brukt til egne arrangementer, turorientering, trening og instruksjon. I tillegg har turkart blitt solgt gjennom Tyrving, bokhandlere og sportsbutikker. Det samme gjaldt Rykkinn kartet som eies av Bærum Skiklubb, og som vi samarbeider om.

Tyrving's kart har ellers vært brukt til egne arrangementer, turorientering, trening og instruksjon. I tillegg har turkart blitt solgt gjennom Tyrving, bokhandlere og sportsbutikker.

## **TURORIENTERING**

Turorienteringen i Tyrving foregår gjennom "Flaggsprettene", et etablert samarbeid mellom klubbene Bærums Skiklub, Haslum IL, Stabæk IF og Tyrving's o-gruppe. I Flaggsprettens styre for 2017/2018 har Tyrving vært representert med Berit Danielsen som tur-o ansvarlig for klubben og Kjell Stenstadvold som økonomiansvarlig. I tillegg har Unn Ellefsen og Helge Lye gjort en stor jobb med å bestemme alle postplasseringen i Vestmarka.

Flaggsprettene ble i år arrangert for 47.gang. Tyrving har brukt kartene Vestmarka, Kalvøya, Sandvika og Rykkinn. Kalvøyakartet brukes hvert år på 1.mai ved Flaggsprettens tradisjonelle markering av åpningen for turorienteringssesongen. På Kalvøya brukes det stolper fordi postene skal være ute hele sesongen. Stolper blir brukt 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 Flaggsprettene fra sesongen 2013. I år var 6 av turene såkalte grønne turer, som er det letteste nivået og som egner seg for barn. Kartene som er brukt er spredt over hele vestre Bærum, og gir et mangfoldig tilbud til mange ivrige barneturgjengere. Dette burde være et godt potensial for rekruttering inn i o-gruppa.

Selv om opplegget tidligere 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 Flaggsprettene som folkehelse tilbud, barne- og familievennlig tilbud og rekruttering til o-idretten.

Årets tilbud har som vanlig vært godt mottatt og Flaggsprettene har solgt 632 konvolutter, som er litt færre enn i fjor (777). I tillegg er det lastet ned 100 enkeltturer og 30 turpakker. Antall registrerte på nettet var 582, som er nest flest i Norge. Det er registrert noe hærverk, men mer bruk av stolpeposter i nærområdene gir mindre hærverk.

Det er også denne sesongen hengt ut plakater med opplysning om kulturminner i tilknytning til noen av de 153 postene. Tilbakemeldingen fra de som benytter seg av Flaggsprettene er svært positive til dette innslaget. Norges orienteringsforbund (NOF) har støtteordning til de klubbene som kombinerte mulighetene for både kulturminneoppslag ved aktuelle poster og tilgjengelige turer i nærmiljøene. Dette for å gi mulighet for at flere kan komme i aktivitet som ellers har vanskeligheter med å komme seg ut.

Markering av sesongåpningen var som alltid 1. mai på Kalvøya.

Siste helga i august var Flaggsprettene for tredje gang med i "Byfesten"-arrangementet i Sandvika. Dette er et samarbeid med Bærum kommune som lager kulturminneoppslag på sentrale kultursteder i Sandvika sentrum. Flaggsprettene og Tyrving bidro med Sandvikakartet og det ble satt ut 6 stolper. Det ble utdelt 2350 kopier av kart denne helga, og 539 leverte inn ferdig kvittering for gjennomført tur. Fine premier fristet nok, og arrangement ligger derfor også inne i Flaggspretteneplanene for 2019. Er muligens en måte å nå flere potensielle tur-o folk, men neppe et sted for å rekruttere flere o-løpere.

## **STOLPEJAKTEN I BÆRUM**

Tyrving har i 2018 for tredje gang arrangert Stolpejakten sammen med Fossum IFs turorientering som har hatt prosjektledelsen. Hensikten med stolpejakta er at folk i kommunen skal få et lavterskeltilbud i sitt nærområde som gjør det mulig for alle å gjennomføre en enkel målrettet aktivitet som kombineres med kultur. I Tyrving har det vært en prosjektgruppe bestående av Per Kristian Ekeberg og Berit Danielsen.

En forutsetning for å gjennomføre prosjektet var muligheten for økonomisk støtte fra ulike instanser. Sparebankstiftelsen ga oss hele 100.000 i støtte. I år har ikke Fossum mottatt noen støtte, men vi har samarbeidet på samme måte som i fjor. Midlene er i hovedsak brukt til produksjon og trykking av kart. Det er behov for å oppdatere flere kart som kan brukes i Stolpejakten.

I år ble det satt ut 50 stolper i områdene Sandvika, Dæliskogen, Emma Hjorth, Lysaker og Hosle. Stolpene ble satt ut tidlig i juli og ca 50% av stolpene har vært lett tilgjengelige (grønn kategori). I 2018 hat det også i Stolpejakten vært noen kulturminneposter.

Det har vært ca 1595 registrerte stolpejegere med 27463 besøk på stolpene i Bærum. Distribusjonen av kart ble gjort via bibliotekene i Bærum og på appen til Stolpejakten.

## **MARKED**

Morten Christophersen har videreført arbeidet fra 2017 for å beholde følgende sponsoravtaler i 2018

- Avtale med RSM Norge AS kr 10.000.-
- Avtale med Lilleborg Eiendom AS kr. 10.000.-
- Avtale med Profier kr. 20.000.-

Inngåtte avtaler for 2018 var på samme nivå som i 2017.

## **BREDDE OG SOSIAL**

Det har i 2018 blitt bidratt med sosiale innspill på klubbarrangement som 10Mila og klubbmesterskap, samt gjort stas på prestasjoner etter NM stafett og på sesongavslutningen på Thon hotell. Det har også vært arrangert en jentekveld i forkant av 10mila.

Kommunikasjon:

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

Tyrvingpokalen og aftenpostens pokal:

Tyrvingpokalen og Aftenpostenspokal med fokus på Aftenpostenspokal (for ungdomsløpere) ble delt ut på sesongavslutning arrangert på Thon Hotel Oslofjord, sammen med heder og ære til ungdomsløpere som har vist spesielt gode resultat i løpet av året og til vinneren av Tyrvingpokalen.

Klubbmiddager på klubbhuset:

Klubbmiddagene annenhver tirsdag etter intervall og styrketrening ble arrangert som tidligere år. Dette bidrar til godt oppmøte på treningene og hyggelig sosialt samvær for klubbens medlemmer på tvers av aldersgrupper.

For styret i Tyrving Orientering  
Svein S Jacobsen