

# ÅRSBERETNING 2019 for TYRVING ORIENTERING

## Styrets sammensetning:

Leder, økonomiansvarlig:	Svein S Jacobsen
Arrangement:	Gunnar Fiskum
TET (junior/senior/elite), O-Ung:	Are Kristiansen
Rekrutt & Talentutvikling:	Christian Holmboe
Tur-o/mosjonsorientering:	Berit Danielsen
Bredde/Sosial:	Ingrid Berge

## Andre tillitsverv:

Kartansvarlig:	Per Kristian Ekeberg
----------------	----------------------

## 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:

Medlem trenings- og uttaksrådet:	Henning Spjelkavik
----------------------------------	--------------------

## Andre Verv i HovedklubbenTyrving

Styreleder:	Per Øhlchers
Styremedlem og leder klubbhusstyret:	Camilla Stridsklev
Klubbhuskomite:	Kjell Røkke, Dag Kolberg
Valgkomite, leder:	Solveig Sikkeland
Kontrollkomite:	Bjørn Henning Grandal

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

## SAMMENDRAG AV O-ÅRET 2019

Orienteringsgruppa hadde 365 betalende medlemmer (364 i 2018 og 360 i 2017).

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

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

- Vårt faste kretsløp Ivar-O-løpet ble arrangert som KM sprint 14.mai 2019 fra Kjørboiparken. Trond Lund/Gunnar Fiskum var løpsledere og løpet samlet 325 deltager mot 357 deltagere i 2018.
- Videre har vi arrangert to AB-rekruttløp, Skolesprinten på Kalvøya med hele 854 deltagere (957 i 2018), AB-karusell og klubbmesterskap på Borøya med Jukola feiring.
- Night Hawk ble arrangert for 7.gang fra Lillomarka Arena i samarbeid med Lillomarka OL. Ole Grini Johansen var løpsleder og arrangementet hadde i alt 1146 starter mot 1026 starter i 2017.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år, dog med en liten nedgang i antallet rekrutter. I år har ca 40 barn stilt opp på de fleste rekrutteringene gjennom sesongen mot 50 i 2018. Nedgangen skyldes primært for lav nyrekruttering. Utfordringen videre blir å beholde interessen fra de barna som allerede er med.

Turorienteringen Flaggspretten ble arrangert for 48. gang og har 525 deltagere og 35568 klipp på nett. Det ble solgt 677 konvolutter, som er litt flere enn i fjor (632).

Stolpejakten er fortsatt en suksess, 821 registrerte stolpejegere (1595 i 2018 m Fossum) med 11374 registrerte besøk på de 25 stolpene som var satt ut i Bærum av Tyrving ( 50 med Fossum i 2018).

2019 ble et bra år sett med sportslige øyne:

- Herrenes førstelag ble nr. 6 i 10-mila, og nr. 2 i Jukola!
- God innsats av damenes førstelag med 45.plass på 10-mila og 41.plass i Venlakavlen.
- Vi dokumenterte også stor bredde i de store stafettene med mange lag og gode plasseringer også på 2. og 3.lag. Mest imponerende var Tyrving lag 2 sin 43.plass av nesten 2000 lag i Jukolakavlen.
- Tyrving ledet NM-stafett til halvveis ut på siste etappe, da vi var uheldige og måtte bryte pga skade. Damene tok en sterk 8.plass
- Ingen NM-medaljer i år, men vi kapret KM-gull i H21 på lang-, mellomdistanse og natt, ved 3 forskjellige løpere!
- Torgeir Nørbech løp verdenscup i Juni, og ble tatt ut som reserve til VM på hjemmebane.
- I VM i Norge ble Matthias Kyburz ble nr 4 på langdistanse og Andreas Kyburz nr. 9 på mellomdistanse.
- Vi viste stor bredde i D15 på HL, der vi fikk 4 stk topp-10 plasser på 2 løp.

## SPORTSLIG AKTIVITET

Are Kristiansen	Leder/Koordinering av TET (ungdom/junior/senior/elite)
Christian Holmboe	Leder/Koordinering av rekruttering og talentutvikling
Ole Grini Johansen	Marked, løpstøy
Ivar Lundanes	Klubbtrener ansatt i 50% stilling i 2019, hovedfokus jr/sr
Nora Skauen	Oppkvinne og koordinator Ungdom
Uttakingskomité (UK)	Arne Tiltnes, Eivind Hoff, Ivar Lundanes (H-senior) Marianne Njåstein, Eivind Hoff, Ivar Lundanes (D-senior/junior) Marianne Njåstein (15-stafetten & 25manna) Nora Skauen, Are Kristiansen, Ivar Lundanes (ungdom)

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.).

Ivar Lundanes har vært ansatt som trener i 50% stilling i 2019. Ivar har 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 2019 bestått av 11 løpere som har deltatt på orienteringsløp, herav 4 gutter og 7 jenter. Aldersprofil på aktive løpere i 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>2019</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
2018	15	0	1	1	2	0	7	0	4
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 fikk noe opprykk til O-Ung fra rekruttgruppa, men ikke på langt nær like mange som de som rykket opp til junior, og vi måtte derfor registrere det laveste antall ungdommer på mange år. utfordringen med å få nye yngre løpere inn i O-ung tas på alvor selv om vi ikke har lyktes i 2019 og har hatt en synkende tendens de siste par årene. Et tiltak som ble iverksatt for å øke tilfanget av ungdomsløpere er beskrevet i rekruttgruppas årsmelding.

### 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. Vi har hatt et treningssamarbeid med Fossum og Asker ved at alle klubber har arrangert 1 fellestrening for ungdommer hver både vår og høst. På en o-teknisk trening fra Vestmarksetra i mai deltok drøyt 100 løpere fra Tyrving, Asker og Fossum. Forøvrig har oppmøtet typisk vært mellom 15 og 30 utøvere (ungdommer og eldre utøvere) på O-teknisk trening på torsdager. Trener Ivar arrangerte mange treninger, og for øvrig hadde en begrenset gruppe personer ansvaret for å lage gode o-tekniske opplegg, legge løyper, og sette ut og ta inn poster for torsdagstreningene.

Tirsdagstreningene hadde i hovedsak sprintfokus våren 2019 (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 8 deltakere på kretssamling for ungdom i Strømstad i april, 6 løpere på kretssamling i Vestfold i juni, og 6 deltakere (alle D15) på O-landsleiren på Tynset i august.

#### Stafetter:

I ungdomsstafetten i 10-mila i Gøteborg stilte Tyrving med 1 eget ungdomslag og 1 kombinasjonslag sammen med Asker SK, med totalt 7 Tyrving-løpere. Tyrving 1 ble nr 139 av 284 startende lag, og kombinasjonslaget plasserte seg som nr 206. 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 1 lag som ble nr 11 av 25 deltakende lag. I KM stafett stilte vi 2 lag i D13-16 der førstelaget (Vida Helland-Hansen, Mille Baastad-Berg og Linnea Holst) tok et sterkt og gledelig KM-gull etter sekundstrid med Oppsal, og 2.laget ble nr 9 av 16 lag. I H13-16 stilte vi et kombinasjonslag med Fossum (2 Tyrving-løpere og 1 Fossum-løper) som desverre ble diskvalifisert.



#### Individuelt:

Årets Hovedløp for yngre gikk av stabelen på Tynset med 6 stk deltagende Tyrving-løpere, alle i klasse D15. På langdistansen 5.august fikk vi 3 stk topp-10 plasseringer (og premier) ved hhv. Mille Baastad Berg (nr. 5), Linnea Holst (nr. 7) og Vida Helland-Hansen (nr. 9). På sprinten 6.august hentet jentene 3 nye premieplasser ved Linnea Holst (nr. 7), Mille Baastad Berg (nr. 11) og Vida Helland-Hansen (nr. 15). I kretsstafetten løp Linnea Holst på Akershus og Oslo lag 2 som ble nr 11 av 71 lag.

Vida Helland-Hansen tok bronse i D15-16 KM sprint. Linnea Holst ble kretsmester i natt-O i D15-16.

#### Samarbeid med naboklubber:

Vinteren 2019 samarbeidet Tyrving med Asker SK og Fossum IF om å arrangere Gate-O serie, slik at de tre klubbene hadde to arrangementer hver. Vi samarbeidet også i o-sesongen, først og fremst målrettet mot ungdom, da hver av klubbene arrangerte 2 treninger hver (1 hver på våren og det samme på høsten). Det er god dialog i forbindelse med stafetter, slik at vi kan danne kombinasjonslag når nødvendig for at alle løpere skal få et lag å løpe på. 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 lykket 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. Ivar var i 2019-sesongen ansatt i 50% 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*

Elitestallen ble styrket gjennom at Olle Bostrøm flyttet til Bærum før sesongen og meldte seg til tjeneste for Tyrving (fra Jarla). Lukas Peterson valgte Tyrving (fra Umeå) etter å ha bodd i Oslo i mange år. Espen Hadmark Hultgreen valgte også Tyrving (fra Jarla) selv om han er bosatt i Stockholm. Maren Jansson Haverstad meldte overgang til Tyrving fra vårsesongen (fra NTNU), men byttet til Nydalen SK etter vårsesongen. Etter sommeren meldte Morten Jarvis Westergård overgang til



Tyrving (fra IFK Gøteborg). Etter 2019 sesongens avslutning har Ingjerd Myhre (fra IFK Gøteborg), Martin Vister og Mathilde Rundhaug (begge fra Frol) valgt å representere Tyrving fra og med kommende sesong. Andre nyinnmeldinger til Tyrving og TET i 2019 omfatter Trygve Hem Olsen, Elin-Kristin Hem Olsen, Maren Mohagen Hansen, Lise Østlid Bagstevold, Live Bredholt Jørgensen, Kristoffer Nesland og Trine D. Kihle. Styrk Kamsvåg valgte å løpe for NTNUI etter sommeren, og Andreas Kyburz har meldt at han avslutter sin elitesatsing.

### *Internasjonale stafetter*

I **10-mila** stilte vi med høye ambisjoner og på papiret tidenes beste Tyrving-1.lag (Wojciech Kowalski, Bjørn Ekeberg, Ivar Lundanes, Duncan Coombs, Håkon Jarvis Westergård, Olle Bostrøm, Anders Tiltnes, Torgeir Nørbech, Andreas Kyburz, Matthias Kyburz). Med fasit i hånd kan vi se at vi ikke behersket terrenget godt nok, og flere stødige løpere bommet mer enn vanlig. Likevel endte det med tangering av klubbrekord og 6.plass, kun 3 minutter fra Halden SK på 3.plass, men nesten 17 minutter bak den suverene vinner IFK Gøteborg. Tyrving har nå blitt nr. 6 i 10-mila 3 ganger (1990, 2015, 2019). Damenes førstelag (Kristine Fjeldbo, Ida Tiltnes, Oda Sikkeland, Linn Hokholt, Maren Jansson Haverstad) ble nr 45 etter en god men ikke perfekt gjennomføring (damene ble nr 30 i 2018; 28 i 2017; 111 i 2016; 61 i 2015; 28 i 2014).

Herrenes 2.lag ble nr. 61 i 10-mila, noe som er «klubbrekord» for 2.laget i 10-mila, til tross for en rufsete gjennomføring. Herrenes 3.lag (kun gubber) ble nr. 200 og satte med dette også ny klubbrekord for 3.laget i 10-mila. Damenes 2.lag ble nr. 99, 3.laget ble nr 182, og 4.laget nr. 257 etter gode innsatser av samtlige løpere.

I forhåndsomtalen til **Jukolakavlen** var Tyrving sine herrer rangert som den største favoritten av alle til å vinne av den finske TV-kanalen YLE! Etter strålende innsats gjennom alle etapper løp herrenes førstelag (Wojciech Kowalski, Bjørn Ekeberg, Torgeir Nørbech, Olle Bostrøm, Håkon Jarvis Westergård, Andreas Kyburz, Matthias Kyburz) inn til 2.plass av 1975 lag, etter å ha ligget i og nær teten gjennom hele stafetten. **KLUBBREKORD**, og det definitive gjennombruddet som internasjonal toppklubb! Det siste tiårets plasseringer i Jukola har vært nr 11 i 2018; 17 i 2017; 49 i 2016; 14 i 2015; 28 i 2014; 5 i 2013; 11 i 2012; 11 i 2011; 6 i 2010).



Tyrving lag 2 ble nr 43 (klubbrekord for 2.laget!), mens 3.laget ble nr. 188. Tyrving sitt 1.lag hos damene (Kristine Fjeldbo, Ida Tiltnes, Marion Aebi, Maren Jansson Haverstad) ble nr 41 av 1723 lag etter god stafettløping (56 i 2018; 60 i 2017; 39 i 2016; 315 i 2015; DSQ i 2014; 243 i 2013; 141 i

2012). 2.laget ble nr 94 (også klubbrekrod for damenes 2.lag!), og 3.laget nr 254. Vi hadde også med 4 stk «fossilfruelag» som noterte plasseringene 271, 820, 1054 og 1314.

Vi stilte lag i begge hovedklasser i Night Hawk, der damelaget gjorde det skarpest med 4.plass (Ingrid Berge, Solveig Blandkjenn, Kristine Fjeldbo, Lise Ø Bagstevold, Agni F Nilsen). Herrelaget ble nr.8 av 33 lag (Torbjørn Sagberg, Jim Ø Nybråten, Morten J Westergård, Bjørn Ekeberg, Torkil E Solstad, Kristoffer Jacobsen, Håkon J Westergård).

#### *NM-stafetter*

Tyrving sine herrer (Håkon Jarvis Westergård, Torgeir Nørbech, Bjørn Ekeberg) løp meget bra lenge og ledet med over minuttet når noe over halvparten av siste etappe var unnagjort. Desverre falt Bjørn i en li og slo hofta så kraftig i en stein at det var umulig å løpe videre og fullføre. Vi viste i hvert fall at vi var gode nok til å vinne og det var veldig moro så lenge det varte. Tyrving lag 2 og 3 ble hhv nr 25 og 26 (9 sekunder mellom disse lagene) og fikk begge premie. Tyrving 4 ble nr 52 av 91 startende lag.

Damenes førstelag løp inn til en meget sterk 8.plass kun 3 minutter fra medaljene (Kristine Fjeldbo, Mari Jevne Arnesen, Marion Aebi). Damenes lag 2 ble nr 15 og fikk også premie, mens 6.laget (!) ble nr. 27, 5.laget nr. 40, og 3. og 4.laget gikk på hhv DSQ og var ikke fulltallig pga sykdom.

I NM sprintstafett hadde vi et bra førstelag på startstrek, men stafetten ble desverre preget av mange diskvalifikasjoner, så også på vårt førstelag som faktisk ble disket 2 ganger (en gang for passering av forbudt område på 3.etappe, og en gang for manglende stempling på sistepost på sistetappel). Men 2.laget gjorde en fin innsats og løp inn til 14.plass og premie (Kristine Fjeldbo, Ådne Skjærstein, Kristoffer Jacobsen, Emma Meyer Larsson). Vi hadde også med et 3.lag som ble nr 35 av 53 startende lag.

På NM jr.stafett i Trøndelag var vi kraftig preget av sykdomsforfall og fikk ingen lag til start.

#### *NM individuelt og Norgescup*

Vi fikk ingen individuelle NM-medaljørere denne sesongen. Nærmest var Håkon Jarvis Westergård med 4.plass i H21- på NM mellomdistanse (kun 3 sekunder fra bronzen), og Mina Jørgensen med 5.plass i D19-20 i NM Natt (11 sekunder fra bronzen).

Årets første NM var NM Ultralang i Bjugn 13.mai, der vi hadde 6 juniorer på start. Ådne Skjærstein var eneste premievinner med 13.plass i H17-18. Ellers fikk vi plasseringene 19, 24, 25 og 26 på hhv. Mina Jørgensen, Stella Holmboe, Ingrid Lund Hovden og Iris Holst i D17-18, og 11.plass på Styrk Kamsvåg i H19-20.

I sprint-NM i Nydalen 25.mai fikk vi 6 av 11 løpere gjennom fra kvalifikasjonene til finalene. Det ble premieplasser til Mina Jørgensen (nr 9 i D17-18), Emma Meyer Larsson (nr 16 i D17-18), Styrk Kamsvåg (nr. 8 i H19-20) og Karl Fremstad (nr. 12 i H21-). For øvrig ble Marion Aebi nr 28 i D21 (etter seier i kvaliken og siste startnummer) og Ingrid Lund Hovden nr 28 i D17-18.

Årets NM-uke ble arrangert av OTO på Nøtterøy og Skrim. Premieplasser ble notert av Torgeir Nørbech (nr.6 på langdistanse og nr. 11 på mellomdistanse i H21-), Håkon Jarvis Westergård (nr.8 på langdistanse og nr 4 på mellomdistanse i H21-), Styrk Kamsvåg (nr. 10 på langdistanse og nr.12 på mellomdistanse i H19-20), Bjørn Ekeberg (nr.15 på mellomdistanse i H21), Marion Aebi (nr.18 på mellomdistanse i D21-), Kristine Fjeldbo (nr.19 på mellomdistanse i D21-), og Ivar Lundanes (nr.21 på langdistanse og nr. 23 på mellomdistanse i H21-).

Av andre plasseringer noterer vi Kristine Fjeldbo nr. 17, Ida Tiltnes nr. 25, Solveig Blandkjenn nr. 29, Elin Kristin Hem-Olsen nr. 31, Live Bredholt Jørgensen nr. 33 og Lise Østlid Bagstevold brutt i D21-



lang; Emil Jønsson ble nr. 51 i H21- på lang; Lise Østlid Bagstevold nr. 38 i D21 mellom; Maren Norderud nr.18 i D19-20 mellom, Solveig Eline Berg nr.23 i D19-20 mellom, Ingrid Lund Hovden nr. 34 i D17-18 mellom, Mina Jørgensen nr. 38 i D17-18 mellom. Følgende løpere løp B-finale på NM mellomdistanse i seniorklassene: Elin Kristin Hem-Olsen (vant B-finalen i D21), Live Bredholt Jørgensen, Mari Jellum Helgerud, Emil Jønsson. Oda Sikkeland og Karl Fremstad deltok ikke i B-finalen på mellomdistanse. Ingrid Berge kvalifiserte seg for A-finale men stilte ikke til start pga sykdom.

NM i «knock-out» sprint ble arrangert for første gang i Verdal i september. Tyrving-leiren var herjet av sykdom, og mange kom ikke til start. Oda Sikkeland (D21) og Stella Holmboe (D17-18) løp semifinaler og røyk ut der. Karl Fremstad kvalifiserte seg for semifinale men stod over pga sykdom.

NM Natt i Rælingen var årets siste NM, gaflet fellesstart og desverre med mange Tyrving-løpere ute av spill pga skader og utfordringer. Mina Jørgensen var best av våre og ble nr. 5 i D17-18 (premie), kun 28 sekunder bak vinneren og 11 sekunder fra bronzen. Stella Holmboe og Emma Meyer Larsson ble hv. nr. 16 og 18 i samme klasse. Marion Aebi ble nr. 8 i D21-. Ivar Lundanes, Anders Tiltnes og Espen Jakobsen ble hhv. Nr. 18, 20 og 22 i H21-. Ådne Skjærstein måtte bryte i H17-18 etter overtråkk.



NorgesCup sr endte med følgende plasseringer totalt på våre herreløpere: Torgeir Nørbech nr. 12 , Håkon Jarvis Westergård nr. 24, Olle Bostrøm nr. 29, Bjørn Ekeberg nr. 41, Ivar Lundanes nr. 42, Morten Jarvis Westergård nr. 65, Karl Fremstad nr. 81, Anders Tiltnes nr 88, Espen Jakobsen nr. 120 og Torkil Eide Solstad nr. 155. Hos damene noterte vi Oda Sikkeland nr. 33, Marion Aebi nr. 36, Kristine Fjeldbo nr. 69, Ida Tiltnes nr 115 og Solveig Blandkjenn nr. 125. Det var også en U23 Norgescupliste der Oda Sikkeland ble nr. 11 og Karl Fremstad nr. 30.

Hos Juniorene ble Mina Jørgensen nr. 21, Emma Meyer Larsson nr. 41, Stella Holmboe nr. 44., Ingrid Lund Hovden nr. 47 og Iris Holst nr. 77 i klasse D17-18. Maren Norderud ble nr. 31, Solveig Berg nr. 57 og Synne Skjærstein nr. 70 i D19-20. Ådne Skjærstein ble nr. 42 i H17-18, og Styrk Kamsvåg ble nr. 14 i H19-20.

*Kretsmesterskap*

Mens vi ifjor ikke fikk noen KM-gull var det andre boller i år: Torgeir Nørbech tok gull på langdistansen i H21-; Bjørn Ekeberg tok gullet på mellomdistanse i H21; Solveig Eline Berg tok gull i D19-20 på mellomdistanse; Olle Bostrøm og Mina Jørgensen tok hvert sitt KM-gull i nattorientering i hhv klasse H21- og D17-18. Verdt å merke seg er at Karl Fremstad var bare 3 sekunder fra gullet i KM sprint i H21-, og dermed var Tyrving også kun 3 sekunder unna å vinne alle KM-gull i H21- i 2019-sesongen.

#### *Landslagsløpere og internasjonale resultater*

Torgeir Nørbech og Maren Jansson Haverstad løp begge så bra i testløp på Jessheim i mai at de ble tatt ut til verdenscuprunde 1 i Finland. Her ble Torgeir nr. 17 på mellomdistansen og nr.29 på den etterfølgende jaktstarten over langdistanse. Maren ble hhv. nr 44 og 43. Matthias Kyburz noterte seg for 11. og 10.plass, mens storebror Andreas Kyburz fikk 37. og 32.plass. Maren Jansson Haverstad løp også for Norge 3 som ble nr. 26 i sprintstafetten som inngikk i verdenscup-runden.

I VM-testløpene i juli gjorde Torgeir N. gode løp og noterte seg for 2 stk 4.plasser uten å ha sekundene på sin side, mens Håkon JW fikk 8. og 7.plass på hhv lang og mellom, og Bjørn Ekeberg ble nr. 12 på mellomdistansen. Etter dette var det knyttet stor interesse til selve VM-uttaket der det var plass til 4 herrer på hver distanse. Torgeir endte som 1.reserve til langdistansen, noe som med Tyrving- og Torgeir-øyne var et skuffende uttak, og han fikk heller ikke løpe i VM.

VM i orientering gikk i år i Østfold og var et rent skogs-VM. Tyrving hadde våre sveitsiske løpere på plass: Matthias Kyburz ble nr. 4 på langdistansen, kun 3 sekunder bak sin landsmann Daniel Hubmann (Matthias skadet seg 5 uker før VM, og rakk så vidt å bli bra til VM-starten). Andreas Kyburz ble nr. 9 på mellomdistansen, mens lillebror Matthias ble nr. 18 etter å ha slått opp fotskaden fra testløpene.

Etter 4 verdenscup-runder (Finland, Norge, Sveits, Kina) ble Matthias Kyburz nr. 7 i årets verdenscup. Andreas Kyburz ble nr. 15 og Torgeir Nørbech nr. 52. Andreas Kyburz avsluttet sin elitesatsing etter årets sesong.

#### **Bredde**

Tyrving er fortsatt en av de store norske klubbene i terminfestede O-løp, målt i antall deltakere. Årets største Tyrving-deltakelse fant sted på KM Langdistanse i Asker der vi stilte 70 deltakere og var største klubb.

Tyrving stilte lag 2 lag på 15-stafetten i mai som ble nr. 3 og DSQ. Vi deltok også med nesten 2 lag i 25-mannakavlen i Stockholm der 1.laget ble nr. 28 og et kombinasjonslag med 22 Tyrvingløpere ble nr. 123.

Klubbrankingen i 2019 ble vunnet av Torgeir Nørbech, etter å vært dominert av veteraner og ungdommer de siste årene. Kajsja Meyer Larsson mottok Aftenpostens pokal som utdeles til den ungdomsløperen med størst framgang på klubbrankingen fra forrige sesong.

Klubbmesterskapet ble i 2019 avholdt på Borøya i Oslofjorden 2 dager etter Jukolakavlen. Offisielt forteller resultatlisten om 84 deltakere, men transportkabalen vitner om over 100 deltakere som var med Rigmor til arrangement, og derfor snakker vi trolig om deltakerrekord i nyere tid. (vi hadde 91 deltakere i 2014 når arrangementet ble avholdt i Veritasskogen). 2.plassen til herrelaget på Jukolakavlen ble behørig feiret med en stor kake.

Tyrving hadde 6 løpere på start i veteran-VM i orientering i Latvia i Juli. I det norske veteranmesterskapet på Ringerike noterte vi følgende pallplasseringer: Seier til Kristoffer Jacobsen og Christian Grotnes på sprint i hhv. H40- og H50-; seier og 3.plass til hhv Jim Ø Nybråten og Kristoffer Jacobsen i H40 på mellomdistanse. 2.plass til Marianne Njåstein på mellomidistanse i D50-.



## Trening

### *Trener*

Ivar Lundanes ble ansatt i Tyrving Orientering 1. november 2017, og var i 2019 ansatt i 50% stilling som klubbtrener. 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 av Ivar Lundanes, eller vikarer i hans fravær. Etter intervalltreningene hadde vi styrketrening inne, samt felles klubbmiddag annenhver uke. Tirsdagsintervallene hadde opp mot 50, men oftest 30-40 deltakere. Vi hadde baneintervaller fredag kveld i BIP-hallen med typisk 15-20 deltakere. På baneintervallene i BIP er det først og fremst ungdom og juniorer og noen av deres foreldre som har deltatt. Det var også 5 stk TET-treninger innendørs på Bislett i vinterhalvåret.

Tirsdagstreningene og klubbmiddagene er et tiltak med stor verdi for klubbmiljøet. Totalt ble det arrangert 18 intervalltreninger i perioden november til mars. I tillegg har det blitt arrangert 6 gate-ø løp i samarbeid med Asker og Fossum.

### *Sommerhalvåret*

I orienteringssesongen (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 13 o-tekniske treninger for hele klubben på torsdager i løpet av 2019-sesongen, med deltakerantall mellom 15 og 40, dog var det et unntak da det var over 100 deltakere på en fellestrening Asker/Fossum/Tyrving fra Vestmarksetra tidlig i mai. I tillegg til egne torsdagstreninger deltok vi på treninger hos Asker og Fossum totalt 4 ganger. Treningene har vært tilrettelagt med løypetilbud for A-, B- og C/N-nivå, det er poster i skogen, løypetrykk på forhånd, ingen tidtaking. Disse treningene ble arrangert av Ivar Lundanes, Gunnar Fiskum, og Are Kristiansen/Synne Skjærstein. Ivar Lundanes var tilstede på de fleste av disse treningene og fungerte som trener for ungdom/junior.

Tirsdagstreningene i 2019 hadde mest sprintfokus på våren (Oslo City Cup, KM Sprint, sprint-trening i Sandvika), og var mer varierte på høsten med en blanding av egne treninger og deltakelse på karusell-løp.

Ivar Lundanes har arrangert 19 dedikerte TET-treninger 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 fellesstarter eller på andre måter som gir god matching mellom løperne.

## **Samlinger**

### *Vintersamlinger*

Det ble arrangert skisamling for TET på Skeikampen 17.-20. Januar med 30 deltakere. Vi hadde treningsamling i Portugal i Mars med Ivar Lundanes som trener basert på Portugal O-meeting (POM) og tilhørende treningsopplegg med 8 lokale deltakere, samt brødrene Kyburz, Wojciech Kowalski og Duncan Coombs på plass. Tyrving hadde 9 deltakere på Bergen Sprint Camp, herav 7 juniorer, med Ivar Lundanes på plass som trener.

### *Vårsamling (29.-31.03.)*

Det deltok ca 20 løpere på vårsamling i Fredrikstad, der også Matthias og Andreas Kyburz deltok. Samlingen ble organisert av Ivar Lundanes.

### *10mila m/ preCamp (25.-28.04)*

Terrengtilvenning og teambuilding; drøyt 20 løpere deltok på pre-camp og samling i forbindelse med 10-mila i Skåne. Samlingen var organisert av Are Kristiansen og Ivar Lundanes. 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.-19.05.)*

8 stk herreløpere var med på en treningsleir i nærheten av Kangasala, Finland, for å lære årets Jukola-terreng å kjenne. Ivar Lundanes organiserte samlingen.

### *Jukola m/ preCamp (12.-16.06)*

Terrengtilvenning og teambuilding med ankomst Lahti onsdag før Jukola- og Venlakavlen for de mest ivrige. Totalt deltok 36 løpere på denne turen som ble organisert av Are Kristiansen med betydelige bidrag fra Arne Tiltnes, Ivar Lundanes (trening og sportslig) og Christian Grotnes på praktisk organisering i Finland.

### *10milasamling i Stockholm (14.-17.11.)*

En liten gjeng på 3 løpere var i Stockholm (10-mila forberedende 2020) for å øve på neste års 10-mila terreng.

### *Øvrig*

I tillegg til disse samlingene var det også noen mindre samlinger og organiserte fellesturer til Sprintliga i Stavanger (mars), NM Ultra/NC i Bjugn (mai), Jr-VM uttak Røros/Os (mai/juni), NM-uka i Tønsberg (september), og NM-helg i Verdal (september).

## **REKRUTTARBEIDET 2019**

Organisering:

Rekruttarbeidet har vært ledet av Christian Holmboe fra styret. Ungdomstrenerne, med hovedtrenerne Mina Jørgensen (plan og gjennomføring av løyper/o-teknisk) og Stella Holmboe (plan

og gjennomføring av lek og fart), har sammen med 6 andre ungdomstrenere 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.

Utover ungdomstrenere, har postutsettere og erfarne foreldre fra gruppen bidratt som veiledere på trening. I tillegg har vi innført en ordning med «ukens kjendis». 6 av de mest meriterte eliteløperne har bidratt ved å komme på 2 treninger hver (1 vår og 1 høst). Ungene har fått bli litt kjent med dem, de har gitt noen gode tips og ikke minst vært med ungene ute i skogen og delt av sin kompetanse og ikke minst entusiasme. Dette har vært veldig stas for ungene og eliteløperne har også gitt positive tilbakemeldinger på at dette var noe de satte pris på å få bidra med.

Det ble lagt et tydeligere fokus på o-teknisk progresjon på mandagstreningene. Hovedinnstasen gikk på å drille kartgrep og orientering av kartet for at dette skulle bli så automatisert som mulig. Det viste seg å være veldig nødvendig og krevde mye repetisjon og drilling. Uten riktig kartgrep går det veldig mye tid til å stoppe og finne frem til hvor man er på kartet og man risikerer i større grad å løpe feil retning videre fordi kartet ikke er riktig orientert.

Som et grep for å hjelpe i overgangen fra rekrutt til ungdom ble det etablert en egen undergruppe 11-14 som hadde tilbud om litt oppfølging på torsdagstrening i tillegg til at de fikk delta på mandagene. Dette var tenkt for de mest ivrige og erfarne, men viste seg å være populært og på enkelte treninger var det 10-12 fremmøtte fra gruppen. Christian Holmboe skulle følge denne gruppen litt ekstra som en trener. Dette ble dessverre noe amputert av utenforstående årsaker, men er et viktig tiltak som det anbefales å bygge videre på.

Generelt:

Vi har hatt drøye 40 aktive barn igjennom sesongen (34 betalende). Noe av overskuddet for 2018 ble brukt til innkjøp av nye lånekompass og brikker. Det er også kjøpt inn et parti løpstrøyer i barnestr. Som videreselges til medlemmene så de slipper å vente på felles klubbbestilling.

Aktiviteter og litt tall:

Det har vært 7 treninger på Tanum skole på våren og 7 treninger på Veritas på høsten. I tillegg hadde vi første trening og siste trening for sesongen på Kalvøya med sosialt, info og mat inne på klubbhuset etter trening, altså 16 treninger totalt. Deltakertallet har variert noe, men ligget mellom 30 og 40 barn. Veldig mange av barna fra 2018 kom tilbake i 2019 og noen få nye kom til blant disses venner, men det er totalt sett en tydelig nedgang fra 2018. Det var veldig lav rekruttering av nye barn (2010 og 2011-kullene) enn vi kunne ønsket oss. Det er derfor viktig å tenke på hvordan vi kan sikre påfyll av nye ivrige barn samtidig som vi skal gi dem vi har i klubben best mulig tilbud. Det er 2007 og 2008 som har vært de største kullene og flere av dem rykker nå opp i ungdomsklassen, så det blir enda viktigere å ha god oppfølging for disse på trening fremover.

Rekruttløpene fikk litt amputert/variabel deltakelse i år. Delvis fordi et par av løpene ble lagt til mandager og derfor kolliderte med våre treninger og delvis fordi vi ikke var flinke nok til å reklamere for tilbudet. HD 15-16 gjorde en fantastisk jobb som arrangører av Tyrving's 2 løp.

En del barn har kommet over kneika og begynt å delta på ordinære løp – og noen få (nye) foreldre har også prøvd seg så vidt. I 2019 hadde Tyrving til sammen 220 starter i klassene 9-12. Da er det en del N-åpen og barn under 9 år som ikke er talt med. Det var tilsammen 35 forskjellige barn (9-12 år) som deltok på minst ett terminfestet o-løp. Vi ser også at selv om antall barn i gruppen er redusert med 30%, så har antall starter gått opp.



Størst deltakelse hadde vi på Råtassen, patruljeløp på Opsal sammen med 15-stafetten. Her var vi største klubb sammen med Nydalen med 7 lag og 24 løpere på start. Vi hadde også mange deltakere på KM-helgen på Dikemark. Vi hadde lagt årets hyttetur for Rekruttene til Blåfjellhytta KM-helgen med innlagt deltakelse på løp begge dager. Dette ga ekstra mange deltakere på løpene (største klubb under 12 år) selv om mange av ulike årsaker ikke hadde mulighet til å bli med på overnatting. Men det var en flott sosial tur for 10 barn og 5 pappaer med innlagt aktivitetsløype som ungdomstrenene arrangerte, pinnebrød, brettspill, filmkveld og frilek.

Videre har vi stilt med lag og løpere i vårstafetten, fellesstart på kvistkvaset, klubbmesterskapet, og Troll-O natta. På kretsens o-troll-leir i september klarte vi ikke å få med noen deltakere – noe vi synes var ergerlig. Dette viser at det er en vei å gå før barna blir varme i trøya og knytter kontakter med barn fra andre klubber som gjør det lettere å delta på turer og aktiviteter.

## ØKONOMIRAPPORT

Styret legger frem et resultatregnskap for 2019 med et underskudd på kr 102.648- mot budsjettert underskudd på kr 44.500.- Hele avviket skyldes manglende resultat i Night Hawk.

O-gruppas bankbeholdning er på kr 579 450.-

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 2019 arrangert for syvende gang i samarbeid med Lillomarka OL og ga et skuffende resultat på kr. 751.- mot et overskudd til Tyrving på 62.000 kr.- i 2018. (30.000.- i 2017)

Sportslig aktivitet økte 18% fra 2019, i hovedsak pga av høyere deltagelse og flere lag i en mange arrangementer, men også høyere kostnader til trener, som arbeidet i 50% stilling hele 2019 mot 40% stilling i 2018.

O-gruppa har god økonomi med en egenkapital på ca kr 617.000.

Arveoppgjøret etter Ivar Opsahl, er fortsatt ikke ferdigbehandlet i 2019, pga sterke interessekonflikter blant arvingene. Tyrving har foreløpig fått overført kr.- 6.000.000.-, hvorav kr.- 750.000 ble overført til o gruppa i 2019, det samme som i 2017. Resten av midlene forvaltes i Ivar O fondet, hvorav en årlig utbetaling vil bli foretatt til o gruppas drift hvert år, for 2020 budsjettert med kr.- 850.000.-

## ARRANGEMENTER

Gunnar Fiskum har vært leder av arrangementskomiteen, mens Jørgen Holmboe har vært materialforvalter. Aud Spjelkavik har vært forvalter at EKT-utstyr og postskjermer til konkurranse, mens Per Kristian Ekeberg har vært kartansvarlig.

Tyrving har i 2019 arrangert eller vært involvert i ni arrangementer. En oversikt over disse med tilhørende løpsinformasjon er presentert i tabellen under:

Arrangement	Dato	Kart / Sted	Løpsleder	Deltakere
Gate-o #1	3-Jan	Sandvika	Are Kristiansen	116
Gate-o #4	14-Feb	Rykkinn	Lars-Erik og Gunnar Fiskum / Egil Eide	64
Ivar-o-løpet (km sprint)	14-May	Sandvika / Kjørboparken	Trond Lund / Gunnar Fiskum	325
Rekruttløp - vår	22-May	Kalvøya	Gunnar Fiskum / ungdommer	24

Skolesprint	22-May	Kalvøya	Inger Tiltnes med gode hjelpere	854
AB-karusellen	4-Jun	Vestmarka /Furuholmen	Bjørn Hennig Grandal / Ivar Lundanes	116
Klubbmesterskap	19-Jun	Borøya	Svein Jacobsen / Ivar Lundanes / Bjørn Ekeberg	84
Night Hawk	10-11 aug	Lillomarka Arena	Ole Grini Johansen	148 lag
Rekruttløp - høst	21 aug	Dæliskogen	Gunnar Fiskum /ungdommer	34

### Gate-o / vintertrening

Tyrving har i samarbeid med Fossum og Asker arrangert vintertrening / gate-o, hvor Tyrving bidro med to av seks løp. Are Kristiansen arrangerte første løpet med samlingsplass på klubbhuset til Tyrving mens Gunnar Fiskum, Lars-Erik Fiskum og Egil Eide arrangerte løp nummer to fra Rykkinnhallen.

### Rekruttløp

Tyrving har i samarbeid med Fossum og Asker arrangert rekruttløp hvor Tyrving arrangerte ett løp på våren (22. mai) og ett løp på høsten (21. august). Gunnar Fiskum har vært løpsansvarlig, men med god hjelp av ungdomsløperne i klassen D/H 15-16: Eileen Bjanes, Kajsa Meyer Larsson, Kristian Juell Larsen, Kristine Solbakken, Linnea Holst, Mille Baastad Berg og Vida Helland-Hansen. Det første løpet ble arrangert på Kalvøya, mens høstens løp var i Dæhliskogen. På høstløpet stilte Ådne Skjæstein og Andreas Juell Larsen som mentorer for rekruttløperne. Denne ordningen fungerte meget bra og planlegges videreført på rekruttløpene som, eventuelt, skal arrangeres i 2020.

Deltakerantallet på årets rekruttløp var dessverre meget lavt (24 og 34 løpere), ca. halvparten så mange som i 2018 (70 og 50 løpere). Det må derfor vurderes hvordan rekruttløpene skal arrangeres og markedsføres i 2020.

### Skolesprint

Inger Tiltnes med gode hjelpere arrangerte også i år skolesprint på Kalvøya (22 mai.) for sjettede klasser i Bærum. Med over 850 deltakere er dette et stort og viktig arrangement for o-idretten. Løpet var meget vellykket, og løypene ble gjenbrukt på rekruttløp senere på dagen.

### Ivar-o-løpet (KM sprint)

Ivar–O-løpet ble i 2019 arrangert som sprint med innlagt KM for Oslo og Akershus. Tyrving hadde tilsvarende arrangement også i 2018. Samlingsplass var planlagt til Kadettangen, men måtte flyttes til Kjørboparken da kommunen ikke tillot at Kadettangen ble brukt som arena. Trond Lund hadde sammen med Gunnar Fiskum løpslederansvar, mens Eivind Hoff organiserte løyper og løypelegging. Det var 325 deltakere, hvilket var en liten nedgang fra 2018. Arrangementet var vellykket.

### Night Hawk

Night Hawk ble i år arrangert av Lillomarka fra Lillomarka Arena. Tyrving hadde ansvar for mål og sekretariat. Tyrving får en andel av løpsinntektene basert på antall dugnadstimer. Deltakerantallet i stafetten var lavere enn tidligere år og det blir vurdert hvordan arrangementet skal videreføres. Fossum er arrangør av Night Hawk i 2020 og Tyrving skal etter planen bidra på samme måte som i 2019.

### AB-karusellen

Tyrving arrangerte et løp i AB-karusellen som ble arrangert fra Furuholmen i Vestmarka 4. juni. Bjørn Henning Grandal var løpsleder og fikk bistand av Ivar Lundanes til løypelegging. Det var et vellykket arrangement med 116 deltakere.

### **Klubbmesterskap**

Klubbmesterskapet ble i 2019 arrangert på Borøya med båttransport for alle deltakere. Det var totalt 84 løpere på resultatlisten, men mer enn 100 personer deltok i arrangementet – hvor også Jukola-suksessen ble behørig feiret. Svein Jacobsen var arrangementsansvarlig med støtte fra Ivar Lundanes og Bjørn Ekeberg. Det var et meget vellykket arrangement.

Arrangementskomiteen vil takke alle som har bidratt til gjennomføringen av Tyrvings arrangementer i 2019.

### **KART**

Kartkomiteen har i 2019 bestått av Per Kristian Ekeberg. Eystein Weltzien har bidratt som støttespiller og rådgiver.

I 2019 har o-kartet Sollihøgda Nord blitt ferdigstilt hvor Eystein Weltzien har synfart og Leif Roger Hultgreen (Ringerike OL) har reintegnet. Det er noe pågående hogst på deler av kartet som vil bli oppdatert før det tas i bruk i 2020.

O-kart Jordbærhaugen har fått innvilget spillemidler for 2020 og Eystein Weltzien har påbegynt synfaring i 2019.

O-kart Vestmarka har blitt løpende oppdatert med ny hogst etc.

Som forberedelse for NM-uka i 2022 er det innledet et samarbeid med Ringerike OL for o-kart «Damtjern-Løvli» hvor Ringerike står for administrasjon av spillemiddelsøknaden og Tyrving for «resten».

Sprintkart Sandvika ble oppdatert av Jon Aukrust Osmoen (Nydalen SK) i forbindelse med KM sprint. Det vil pågå mye byggearbeider i Sandvika de kommende årene og det må påregnes at kartet må oppdateres ofte.

Det har ikke lyktes å få til en avtale med Stabæk om en felles oppdatering av sprintkart Veritasskogen, men Tyrving har gjort en egen oppdatering hvor Ivar Lundanes stod for arbeidet.

Sprintkart på Kalvøya og Gjettum ble oppdatert av Karl Fremstad.

Tyrvings kart har 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 "Flaggspretten", et etablert samarbeid mellom klubbene Bærums Skiklub, Haslum IL, Stabæk IF og Tyrvings o-gruppe. I Flaggsprettens styre for 2018/2019 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 postplasseringene i Vestmarka.

Flaggspretten ble i år arrangert for 48.gang. Tyrving har brukt kartene Vestmarka, Kalvøya, Sandvika, Solberg og Bjørnegård Tanum. Kalvøyakartet brukes hvert år på 1.mai ved Flaggsprettens tradisjonelle markering av åpningen for turorientingssesongen. 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 Flaggspretten fra sesongen 2013. I år var 8 av turene såkalte grønne turer, som er det letteste nivået og som egner seg for barn og bevegelseshemmede. 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 Flaggspretten som folkehelse-tilbud, barne- og familievennlig turløp og rekruttering til o-idretten.

Årets tilbud har som vanlig vært godt mottatt og Flaggspretten har solgt 677 konvolutter, som er litt flere enn i fjor (632). I tillegg er det lastet ned 119 enkeltturer/turpakker. Antall registrerte på nettet var 525 personer som hadde registrert 35568 klipp, (2301 klipp mindre enn Asker, men foran Oppsal). 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 155 postene. Tilbakemeldingen fra de som benytter seg av Flaggspretten 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.

Siste helga i august var Flaggspretten med i "Byfesten"-arrangementet i Sandvika. Flaggspretten og Tyrving bidro med Sandvikakartet og det ble satt ut 6 stolper. Det ble utdelt nesten 2500 kopier av kart denne helga. Fine premier fristet nok, og arrangement ligger derfor også inne i Flaggspretten-planene for 2020. Er muligens en måte å nå flere potensielle tur-o folk, men neppe et sted for å rekruttere flere o-løpere.

Månedens post var nytt i år og ble godt mottatt. Dette ga også muligheter for omtale i Budstikka på forhånd, slik at det står om Flaggspretten i avisa mer enn bare ved oppstart på våren. Unn Ellefsen er aktiv med å sende info til Budstikka, ellers blir det ikke noen omtale.

### **STOLPEJAKTEN I BÆRUM**

Tyrving har i 2019 for fjerde gang arrangert Stolpejakten, men i år uten Fossum som hadde lagt stolpene inn i sin turorientering i år og ikke deltok i Stolpejakten. 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. Gjensidigestiftelsen ga oss hele 90.000 i støtte. 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 25 stolper i områdene Sandvika, Dæliskogen og Gjettum. Stolpene ble satt ut sent i august og ca. 50 % av stolpene har vært lett tilgjengelige (grønn kategori).

Stolpejakten er fortsatt en suksess, 821 registrerte stolpejegere med 11374 registrerte besøk på de 25 stolpene som var satt ut i Bærum av Tyrving. I 2018 var det 1595 deltakere, men da var Fossum med og det var 50 stolper. Distribusjon av kart ble gjort via bibliotekene i Bærum og på appen til Stolpejakten.

## MARKED

Svein S Jacobsen har videreført arbeidet fra 2018, dessverre med magert resultat og fornyelse av kun en sponsoravtaler i 2019. Flere lokale bedrifter ble kontaktet, men dessverre uten et positivt ja til et samarbeid.

- Avtale med RSM Norge AS kr 10.000.-

For 2020 har det lyktes å doble sponsorinntektene, men mer burde være mulig.

## BREDDE OG SOSIAL

Diverse arrangement:

Det har i 2019 vært flere sosiale bidrag i forbindelse med klubbarangementer.

Skeikampensamling ble arrangert med blant annet kake-konkurranse lørdagen

Til 10mila var årets nyvinning "TIO-nytt". Det ble i tillegg ordnet med boller/horn og "betting".

Klubbmesterskapet ble arrangert med stor suksess på Borøya, der også Jukola-resultatet ble feiret med heder og kake.

Som tidligere år ble det arrangert sesongavslutning på Thon Hotell i november med stort oppmøte.

25manna:

Det ble i 2019 arrangert klubbtur til 25manna, der vi stilte med 2 lag. Det var buss hver vei med diverse konkurranser underveis. På lørdagskvelden var det felles middag med quiz etterpå.

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. Det er i tillegg egne facebookgrupper for herrer junior/senior og damer junior/senior det det avtales treninger og annet sosialt.

Heder og ære:

Tyrving pokalen ble tildelt Torgeir Nørbech og Aftenpostens pokal (for ungdomsløpere) ble tildelt Kajsa M Larsson på sesongavslutning arrangert på Thon Hotel Oslofjord. I tillegg ble det delt ut heder til deltakeren med flest intervalltreninger gjennom vinteren, rekruttene som deltok på flest o-løp, til Torgeir Nørbech for internasjonal representasjon, og til trener og sportslig leder for generell god innsats og mye tidsbruk for klubben.

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