

# ÅRSBERETNING 2024 for TYRVING ORIENTERING

## Styrets sammensetning:

Leder, økonomiansvarlig: Svein S Jacobsen  
Arrangement: Per Kristian Ekeberg

Rekrutt & Talentutvikling: Åsa Franzen  
Tur-ø/mosjonsorientering: Arne Tiltnes  
Bredde/Sosial: Nora Skauen

## Andre verv/ansatte:

TET (junior/senior/elite), O-Ung: Kenneth Buch (ansatt trener)  
Klubbttøy: Solveig Sikkeland  
EKT-utstyr: Aud Spjelkavik  
Løpsregnskap/Statistikk/ Tyrving pokalen: Siri Spjelkavik  
Tyrving hjemmeside/webredaktør: Karl Fremstad  
Trener: Kenneth Buch (80%) Emil Ahlbäck (30%)

## IOF:

Chair IT commision: Henning Spjelkavik

## Andre Verv i Hovedklubben Tyrving IL

Styrets nestleder: Camilla Stridsklev  
Styremedlem og leder klubbhusstyret: Frode Kamsvåg  
Klubbhuskomite: Frode Kamsvåg, Dag Kolberg  
Valgkomite, medlem: Bjørn Ekeberg  
Kontrollkomite: Bjørn Henning Grandal

Styret har i styreperioden avholdt 5 styremøter og ellers brukt e-post telefon og Teams til å avklare løpende saker.

## **SAMMENDRAG AV O-ÅRET 2024**

Orienteringsgruppa hadde 367 betalende medlemmer (355 i 2023).

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

- Vårt faste kretsløp Ivar-O-løpet ble arrangert som sprintløp, og var et delarrangement i Trimtex-cup 31. august fra Bærum Idrettspark. Løpet samlet 220 deltagere i strålende vær med Per Kristian Ekeberg som løpsleder.
- Videre har vi arrangert vintergateløp, rekruttløp, klubbmesterskap ved Burudvann og Skumringskampen.

Rekruttkomiteen har hatt et aktivt år, med et høyt antall rekrutter. I år har det på det meste vært ca. 30 barn som har deltatt på rekrutt treningene. 38 barn betalte kursavgiften, på nivå med 2023. Utfordringen videre blir å beholde interessen fra de barna som nå er med.

I 2024 vant Tyrving 15-stafetten og på denne deilige sommerdag i Østmarka og stilte vi som eneste klubb med 3 lag. I 25-manna stilte vi igjen i 2024 med 2 lag, hvor førstelaget ble nummer 22. Tyrving markerte seg også som en av verdens 6 beste stafettklubber på herresiden. Damene presterte bedre enn på mange år, noe som lover godt for fremtiden. Det finnes igjen i 2024 riktig mange lyspunkter og gode resultater blant ungdom og junior. Vi savner fortsatt å være med å prege NM konkurransene.

- Tyrving vant 15-stafetten, hadde beste 2. lag og 3. lag som gjennomførte
- Tyrving 1.lag ble nummer 22 og Tyrving 2. lag ble nummer 157 ved 25manna
- Damelaget ble nr. 24 og 19 i hhv 10mila og Jukola
- Herrelaget ble nr. 6 og 17 i hhv 10-mila og Jukola
- Jo Forseth Indgaard sin NM-bronse på ultralang ble klubbens beste resultat i årets NM
- Wilma Stopar og Silje Egeberg med sterke prestasjoner under HL
- KM-medaljer til mange av våre ungdommer

Flaggsprettene turorientering ble i 2024 arrangert for 53. gang.

Flaggsprettene var i 2024 landets nest største turO-arrangør med 1.347 registrerte deltakere og 91.175 postregistreringer. Deltakerantallet er omtrent det samme, mens antall postregistreringer er ca. 6,5% lavere og antall solgte kartheft (798) er ca. 9,5% lavere enn 2023.

Tyrving har også, for 9. gang, gitt et mosjonstilbud i nærområder gjennom foreningen «Stolpejakten» og deres app-løsning. I 2024 benyttet Stolpejakten en del av de samme postene som Flaggsprettene turO. Deltakelsen har aldri vært høyere; 3.956 personer har registrert til sammen 71.559 stolpebesøk på årets 41 stolper.

Foruten å være et meget godt besøkt aktivitetstilbud til de som ønsker orientering og postjakt uten tidtaking, så gir dugnadsarbeidet i Flaggsprettene turO og Stolpejakten et betydelig bidrag til gruppenes økonomi.

## **SPORTSLIG AKTIVITET**

Kenneth Buch

Kenneth Buch

Emil Ahlbäck

Solveig Sikkeland

Sportslig leder/Koordinering 20% stilling

Klubbtrener i 60% stilling

Assistenttrener i 30% stilling

Styrketrening, klubbtoy og sponsorer

Solveig Egeberg/Kaja Tiltres	Ambassadør og organisering ungdom
Katrine Finstad/Roger Telle-Hansen	Ambassadør og organisering junior
Uttakingskomité (UK)	Arne Tiltres, Björn Widèn, Kenneth Buch (H-senior) Marianne Njåstein, Emil Ahlbäck, Kenneth Buch (D-senior) Nora Skauen, Emil Ahlbäck, Kenneth (ungdom/jr)
Sportslig utvalg	Marianne Njåstein, Torgeir Nørbech, Kristine Fjeldbo Ekeberg og Christian Grotnes.

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 (O-Ung)
- Spesielle tiltak for å bygge bro mellom rekruttgruppa og O-Ung
- Treningsoppfølging av juniorer/seniorer som ønsker det
- Administrativ oppfølging av senior/junior; tilrettelegging og sesongplanlegging
- Reiseopplegg, oppfølging og økonomi i forbindelse med treningssamlinger
- Laguttak, reiseopplegg, økonomi og annet i forbindelse med stafetter
- Reiseopplegg, oppfølging og økonomi i forbindelse med mesterskap
- Informasjon om det sportslige tilbudet (treninger, samlinger, stafetter etc.).

I 2024 har Kenneth Buch vært ansatt i en 80% stilling, mens Emil Ahlbäck har vært ansatt i en 30% stilling. Emil er også ansatt i en 50% stilling som daglig leder i Tyrving. Emil og Kenneth har hatt ansvar for trening og oppfølging av ungdom/junior/senior.

### **Trening**

Emil og Kenneth har planlagt og arrangert alle klubbens treninger, med tydelig kommuniserte treningsmål og evaluering underveis. Klubben har tilbudt en stor variasjon av ulike aktiviteter året rundt. Foruten styrketrening på onsdager, som organiseres separat og rettes mot veteraner, har det vært et tilbud på over 100 aktiviteter i 2024.

#### *Vinterhalvåret (november 2023 til april 2024)*

Kenneth og Emil ledet 19 intervalltreninger fra klubbhuset på tirsdager fra november 2023 til april 2024 (15-40 deltakere), 16 treninger i BIP-hallen på torsdag kveld fra november 2023 til mars 2024 (ca 10-25 deltakere) og 16 treninger i BIP-hallen på torsdagsmorgen fra november 2023 til mars 2024 (ca. 3-8 deltakere). Det ble også arrangert 4 o-tekniske treninger i skog da snøforholdene tillot det, og 2 gate/sprint-o-løp som del av en arrangementsserie sammen med Fossum og Asker.



### *Sommerhalvåret (april-oktober)*

Kenneth og Emil arrangerte ca. 32 treninger på tirsdager og torsdager gjennom sommerhalvåret. På tirsdager var det stor variasjon i tilbudet (o-teknikk, Fossum-Asker-Tyrving-trening, 25manna-trening, intervalltreninger) På torsdager har det vært o-teknisk trening (på våren med bl.a. 4 avdelinger i Tyrving-klubb-cupen og et sprint-opplegg på høsten). Deltakelsen har vært mellom 10 og 35 utøvere på hver trening.



Emil og Kenneth ga oss i tillegg et treningstilbud for egentrening i sommermånedene; poster eller merkebånd i skogen, og kart for egen-print.

Solveig Sikkeland startet i februar 2022 en løpsspesifikk styrketrening for hver onsdag 14.30 på klubbhuset. PT og fysioterapeut Marit S leder treningen der deltagelsen har vært 7 til 12 deltagere. Aktiviteten er selvfinansiert.

### Samarbeide med nabo-klubber

Vi har hatt et godt samarbeide med Asker og Fossum spesielt på ungdoms- og juniorsiden. Det ble arrangert 6 avdelinger av gate-o cupen. På sommerstid ble arrangert 6 tekniske treninger. For eliten har det også vært en samarbeide med Nydalen, Bækkelaget og Oppsal i forhold til både å arrangere

og delta på stafett-treninger rettet mot de store stafetter. Det har blitt gjennomført 10 treninger med dette fokus – hvor Tyrving arrangerte 4 av disse.

#### AOOK samarbeide

Kretsen har tilbudt samlinger for ungdom-junior-senior og ca. 1 månedlig fellestrening. Tyrving deltakelse har vært noe variert avhengig av tidspunkt og innhold, men tilbudet er verdsatt og til tider med stor deltakelse.

#### **Samlinger for junior/seniorer**

Det ble arrangert 5 samlinger i 2024. Skisamling på Natrudstilen januar med 12 deltakere. I februar vintersamling for TET i Spania med 3 deltaker. I mars påske-samling for TET i Skåne med 11 deltakere. I april stafettsamling for TET nær Stockholm med 21 deltakere og i oktober i Finspång med 7 deltakere. I tillegg reiste 3 juniorer til Slovenia med NOF.

#### **Ungdom**

Ungdomsgruppa (O-Ung: ca 13-16 år) har i 2024 bestått av totalt ca. 11 løpere som regelmessig har deltatt på treninger og orienteringsløp. I tabellen under vises aldersfordeling på regelmessige deltakere (minst 3 starter) i terminfestede løp, som også inneholder historiske data:

År	Sum	Aldersprofil aktive ungdommer (deltatt på flere terminfestede løp)							
		H13	H14	H15	H16	D13	D14	D15	D16
<b>2024</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
2023	11	0	2	1	2	3	1	1	1
2022	12	1	4	2	3	1	0	0	1
2021	10	3	3	2	1	0	0	0	1
2020	15	4	2	1	0	0	1	0	7
2019	11	2	0	1	1	1	0	6	0
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

Rekruttgruppa teller også mange ungdommer i alderen 11-12 som har deltatt i mange konkurranser.

#### Oppfølging og treningsaktiviteter:

For ungdommene har det i hovedsak vært et aktivitetstilbud i klubben to hverdager per uke hele året rundt. På vinterstid; tirsdager (intervaller og styrketrening) og torsdager (intervaller i BIP-hallen). På sommerstid; tirsdager (varierte opplegg; sprint-o, vanlig orientering, FAT-trening, 25manna-trening, intervalltreninger) og torsdager (varierte o-tekniske opplegg).

Det har vært et riktig godt oppmøte fra størstedelen av vår ungdomsgruppe (jvnfør tabellen over), når det angår treningene og oppslutning om klubbarrangementer. Vi har hatt et trenings samarbeid med Fossum og Asker ved at alle klubber har arrangert 1 fellestrening for ungdommer hver, både vår og høst. På vinterstid samarbeidet vi om gate-o cupen, hvor løp i helgene ble testet ut.



Kenneth og Emil arrangert alle o-tekniske treninger, sam Tyrving har hatt ansvar for. Løypetilbudet på tekniske treninger har bestått av A-, B- og C-løyper, noen ganger sammenslått når forholdene (kart, terreng) lå til rette for dette. Det har vært et tekniske fokusområde for hver trening som ungdommene har kunne jobbe med. Noen aktive foreldre har bidratt betydelig organisatorisk og sosialt.

Solveig Egeberg og Kaja Tiltnes fungerte som ambassadører og koordinator for aktiviteter mot ungdom. Flere andre foreldre leverte også viktige bidrag. Voksne ressurspersoner som snakker med ungdommen og deres foreldre ser ut for å være et veldig viktig tiltak for å motivere de yngre for å få de til å delta aktivt på orienteringsløp.

#### Samlinger:

AOOK arrangerte samling til Strömstad og Daftö på vårparten, hvor i alt 5 ungdommer deltok. Det ble også arrangert samling i forbindelse med Trimtex-cupen i samarbeid med Fossum og Asker, hvor 3 fra Tyrving deltok.





### Stafetter:

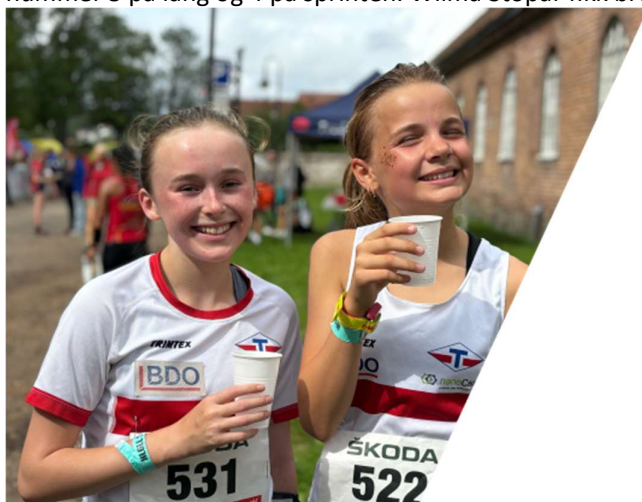
I 2024 var igjen **10-mila** arrangert med et ungdomslag fra Tyrving. For Tyrving løp Wilma Stopar, Max Alexander Nybråten, Håkon Juell Larsen, Juni Gjedrem, Sindre Holmboe og Silje Egeberg. Laget ble nummer 69 og hadde en flott dag i Sverige.



Ved **KM-stafett** som arrangeres av Moss OK ble våre jentelag i D13-16 nummer 1. På laget løp Silje Egeberg, Tiril Myklatun og Wilma Stopar. Jentene leverte solid på alle etapper og det ble en klar seir.

### Individuelt:

Årets **Hovedløp** for yngre ble arrangert av Fredrikstad. Tyrving stilte med 5 utøvere. Silje Egeberg ble nummer 5 på lang og 4 på sprinten. Wilma Stopar fikk bronse på sprinten.



Året **unionsmatch** ble arrangert i Borås med 3 uttatte Tyrvinger. Her fikk Silje bronse og Wilma ble nummer 4 på langdistansen. På stafetten var Wilma med på vinnerlaget.



I **Trimtex-cup** (ungdoms-serie i AOOK) fikk vi følgende totalplasseringer: Wilma Stopar nummer 1 og Silje Egeberg nummer 2, Juni Gjedrem nummer 21 (D13-14). Tiril Myklatun nummer 19 (D15-16). Max Alexander Nybråten nummer 6 (H13-14). Håkon Juell Larsen nummer 49 (H15-16).



I **Oslo city cup** ble det til seier til Silje Egeberg og 2. plass til Wilma Stopar i D13-14. Max Alexander Nybråten ble nummer 6 i H13-14.

**KM-sprint** som Heming arrangerte vant Wilma Stopar gull og Silje Egeberg vant sølv i D13-14.

**KM-mellom** som Lillomarka arrangerte vant Silje Egeberg gull og Wilma Stopar fikk bronse i D13-14.

**KM-lang** hos Nydalen vant Silje Egeberg gull og Wilma Stopar fikk sølv i D13-14.

**KM-natt** hos Asker ble det til to bronse ved Wilma Stopar og Max Alexander Nybråten i henholdsvis D/H13-14.

Under **o-festivalen** ble det også mange sterke ungdomsprestasjoner. Max Alexander Nybråten tok seieren i H13 på sprinten. Wilma Stopar ble nummer 3 i D14.





Til slutt tar vi med at **3 Tyrving-ungdommer** ble med naboklubber til Borås på et stort svensk orienteringsarrangement i november. Her ble det også flere veldig bra prestasjoner i morsomme sprint konkurranser med bra norsk og svensk deltakelse.

### Senior og junior

Tyrving har et sterkt herremiljø og prestasjonene i 2024 avspeiler dette. I front står fortsatt Matthias Kyburz, hans betydning i 2024 var mindre enn tidligere da Matthias kun deltok for Tyrving på 10mila – hvor han i tillegg kom ganske uforberedt. Matthias gjorde i 2024 en vellykket satsing mot OL maraton – hvor han endte som nummer 31. Under Matthias er har vi nå en tre-delt gruppe; vi har lokale løpere som i lys av familiesituasjonen kun i noen grad å prioritere stafett-satsing og forberedelse; derutover har vi en lokal gruppe med flere ivrige juniorer og et par seniorer som danner det lokale treningsmiljø; Endelig har også har en gruppe utenlandske utøvere som satser for fullt mot stafett og den felles forberedelse mot disse.

På damesiden er det først og fremst Marion Aebi og Ingrid Gulbrandsen som er våre mest fremgangsrike, men med Lea Martanova, Kristine Fjeldbo Ekeberg og Ingjerd Myhre bak våre 2 beste har vi et solid lag til stafettene. Utenom det har vi en stor damegruppe som deltar mest på lokale løp, men som med jevne mellomrom dukker opp på prioriterte treninger.

Elitegruppen som bor i Oslo/Sandvika er velkommen på alle klubben treninger, i tillegg har de hatt sin egen trening i BIP-hallen på torsdagsmorgen. Deltakelse på trening for våre familie-gruppe er ganske svak, men med Hans Peter og Ingrids tilflytning har det sammen med våre juniorer vært en fin stamme på lokale treninger. Når det er sagt har det på utvalgte lokale konkurranser og treninger vært en stor bredde i deltakelsen, her skal Oslo City Cup, Eikerløpet, 15-stafetten, Frost-sprinten

samt prioriterte dametreninger og stafett-treninger inn mot de store stafetter nevnes som fine eksempler.

#### *Nye løpere*

Andreas Bock Bjørnsen, Jo Forseth Indgaard, Styrk Kamsvåg Hundseid, Hans Petter Mathisen og Ingrid Gulbrandsen er nye løpere av året 2024. De 4 herreløpere bidrar alle inn i vårt beste lag og bredden vi har på herresiden er med denne tilgang veldig solid. Ingrid ble et tiltrengt tilskudd til vår dame satsing. Styrk, Hans Petter og Ingrid kommer fra NTNU, Jo fra Bækkelagets Spk, mens Andreas kommer fra OK PAN Århus.

#### *Stafetter*

**10-milakavlen** ble arrangert av Nynäshamn. Tyrving kun med 3 fulle herrelag samt et kombilag og 1 fullt damelag og et kombilag. 1. Laget (Styrk Hunseid Kamsvåg, Jo Forseth Indgaard, Emil Ahlbäck, Wojceich Kowalski, Bjørn Ekeberg, Anders Tiltnes, Torgeir Nørbech, Håkon Jarvis Drage, Hans Petter Mathisen og Matthias Kyburz) presterte veldig bra og var med helt fremme i stafetten. Til slutt endte det med en flott 6. plass. Vårt andrelag presterte også solid og ble nummer 44, hvilket var klubbrekord. 3 laget som inneholdt kun veteraner ble nummer 197. Vårt damelag (Ingrid Gulbrandsen, Ingjerd Myhre, Lea Martanova, Ida Tiltnes, Kristine Fjeldbo Ekeberg og Marion Aebi) levert solid og endte til slutt på en flott 24. plass. Det var første gang at damene løp natt (1.-2. etp.) og med 6 etapper. Tyrving applaudere denne nyvinning. Begge stafetter ble arrangert med et opphold og en etterfølgende jaktstart.



**Jukolakavlen** ble arrangert i Lakia med sterk Tyrving deltakelse. Vi stilte 3 herrelag og et kombo-lag samt 2 damelag og et kombo-lag (med våre fossilfruer). Vårt førstelag for herrene (Andreas Bock Bjørnsen, Hans Petter Mathisen, Håkon Jarvis Drage, Anders Brokstad Tiltnes, Torgeir Tiltnes Nørbech, Jo Forseth Indgaard og Wojceich Kowalski) fikk en krevende start på de 3 første etapper og lå langt bak, men med solid innsats jobbet det seg stille og rolig nærmere en topplassering. Til slutt endte det med en solid 17. plass. Andrelaget og tredjelaget fulgte opp på dette med solid stafettløping og det ble solide 37. plass og 74. plass (klubb-rekord).

For damenes førstelag (Ingjerd Myhre, Ingrid Gulbrandsen, Kristine Fjeldbo Ekeberg og Marion Aebi) leverte utrolig bra og kjempet lenge om topp 15 plasseringen. Til slutt endte det med en flott 19 plass. 2. laget for damer ble nummer 128. 3. laget ble nummer 323.





I **KM stafett** ble det sølvmedaljer til Håkon Jarvis Drage, Hans Peter Mathisen og Jo Forseth Indgaard.



I **NM-stafett** i Verdal stilte Tyrving med 3 herrelag og 1 damelag. Vårt damelag leverte stabil stafettorientering og ble nummer 7. På laget løpet Kristine Fjeldbo Ekeberg, Ingrid Gulbrandsen og Ingjerd Myhre. Herrenes førstelag (Håkon Jarvis Drage, Hans Peter Mathisen og Jo Forseth Indgaard) ble nummer 12, mens 2. laget ble nummer 18.

I **NM sprintstafett** i Bodø stilte Tyrving på et kombinasjonslag.

På **NM juniorstafett** i Kongsberg stilte Tyrving med et herrejuniorlag. Det ble en stabil prestasjon med en 11. plass.

Ved **25-manna** stilte Tyrving med 2 lag. Det ble levert stabilt igjennom hele stafetten, men både på gubbe- og damesiden tapte vi en del. Til slutt ble det til en flott 22. plass og 3. beste plassering for Tyrving igjennom tidene. 2. laget gjennomførte og ble nummer 157.



I **15-stafetten** stilte vi med 3 lag. Vårt førstelag vant stafetten, mens andrelaget ble beste 2. lag – Tyrving var eneste klubb med 3 fullførende lag! Det er første gang siden 1988 at Tyrving vinner stafetten og 2. gang totalt.



*Individuelt*

**NM Ultra** ble arrangert i Østmarka og Jo Forseth Indgaard tok Tyrvings eneste NM-medalje i 2024 med en flott bronsemedalje.





**NM-uka** ble arrangert i Verdal. Tyrving stilte med 14 utøvere. Beste individuelle plasseringer ble Bjørnar Peikli med 11. plass på langrenn i H19-20.

**NM-sprint** ble arrangert i Bodø med kun 2 Tyrvinger til start. Beste plassering ble Jacob Finstad Land med 16. plass i H17-18.

I **Norgescupen** stilte Tyrving ikke med en stor bredde, men våre ivrige junior gutter var veldig aktive og deltok på alle avdelinger.

**Ved KMs** i 2024 ble det Gull til Jo Forseth Indgaard på både mellom og lang, mens Håkon Jarvis Drage vant gull på sprint og fikk bronse på mellom begge i H21. Jacob Finstad Land fikk sølv i H17-18 på mellomdistansen.

#### *Landslagsløpere og internasjonale resultater*



*Dominic Muller (universitets VM: Gull i stafett)*  
*Andreas Bock Bjørsen (VM ind. 21 og WorldCup deltakelse)*  
*Marion Aebi (WorldCup deltakelse)*  
*Wojciech Kowalski (EM og WorldCup deltakelse)*  
*Toby Scott (EM og WorldCup deltakelse)*  
*Matthias Kyburz (WorldCup deltakelse)*  
*Bjørn Ekeberg (bronse veteran VM)*

### **Ski Orientering**

Tyrving har også deltagere i SkiO NM. På NM-mellom hadde vi 2 deltagere.

### **Økonomi**

Regnskapet for den sportslige aktivitet for 2024 framkommer av egen note 5 i regnskapet. Både Jukola og stafett-samlingen ble noe dyrere enn budsjettet – hvilket gir et merforbruk på ca. 100.000 kroner i forhold til budsjett.

## **REKRUTTARBEIDET 2024**

Organisering:

Rekruttarbeidet har vært ledet av Åsa Franzén. Kenneth Buch og Emil Ahlbäck har bidratt med koordinering og oppfølging vår. Benjamin Alfheim og Peter Telle Hansen har vært hovedtrenerne vår respektive høst 2024. Benjamin og Peter har sammen med 3 andre ungdomstrenerne vært trenere og hatt ansvar for gjennomføring av treningskveldene.



Som tidligere år har ungdomstrenerne imponert med sine evner til å se og håndtere barna, de har gjort en særdeles god jobb.

Hovedtrenerne og trenerne har med bistand fra Kenneth og Emil vært ansvarlig for å skrive ut kart og lage løyper og opplegg. Trenerne har også hengt ut og tatt inn poster samt gjennomført treningene i sin helhet. Det har ikke vært eget foreldreopplegg, men noen har fått tilbud om kart og tatt en løype.



Fokus på treningene har vært å ha det gøy, samt skape vennskap og et godt og trygt sosialt for barna. Det har vært barn fra ulike skoler og områder, men flere av barna hadde i år vært med tidligere og var godt kjent med hverandre. Barna har ved deler av treningene vært delt inn i to grupper etter ferdighetsnivå.

Hver trening har startet med ca 15 min oppvarmingsøvelser/lek som i tillegg som har til hensikt å skape samhold. Deretter har det vært en ø-tekniske øvelse av ulike slag med kart og kompass – både individuelt, i par/smågrupper og stafetter. Nesten hver trening har det vært tilbud om en kort emit-løype i varierende «terreng».

#### Aktiviteter og noen tall:

Det ble etablert en ny spondgruppe for sesongen der det ble registrert hele 49 barn. Det har vært 25-30 barn på hver trening og hele 38 barn betalte kursavgift og ble med på opplegget. I snitt var det ganske lik fordeling av barn på treninger vår og høst. Å være raus med at det er mulig å komme innom en eller flere treninger gjennom sesongen før man bestemmer seg oppleves som greit. Det er gledelig å se at det er skapt flere gode vennskap og gruppa generelt oppleves som harmonisk og et godt sosialt miljø på tvers av alder og kjønn. Det er kommet flere positive tilbakemeldinger fra foreldre om at aktiviteten oppleves som trygg og har en rolig miljø, og derfor blir foretrukket.

Det har under vårsesongen vært 3 treninger på Tanum skole, 3 ved Henie Onstad, 1 sprint trening fra Gullhaug samt sommeravslutning fra Kalvøya med is-spising. Høst ble det gjennomført 6 treninger fra Vestmarksetra, Veritasskogen, Dæhlieskogen, Eineåsen og Kalvøya. Høstavslutning ble flyttet til over høstferien med natt-o fra Tanum Kirke. Til tross for overlapp «utenfor sesong» så ble det rekordoppmøte med over 35 startende. Noen søsken og foreldre ble også med. Totalt 14 ordinære treninger. I tillegg ble det tilbud om 2 hospitanttreninger der de eldste kunne prøve seg på neste gruppe på en torsdagstrening. Den første treningen på våren var det godt oppmøte og gode tilbakemeldinger. Den andre på høsten traff ikke med tidspunktet, sannsynlig pga. kollisjon andre aktiviteter (langrenn) Det var i år en mix av barn som var nybegynner og som vært med tidligere.



Det ble også denne sesong arrangert rekruttløp i samarbeid med naboklubbene. Asker arrangerte fra Hvalstrand bad og Fossum fra Sauejordet. Godt oppmøte på første løpet med ca 17 stykk ekskl. noen søsken. Mindre oppmøte høst med 6 deltakere. Gode løyper og morsomt opplegg med tidtaking, kake og premier falt i smak for dem som møtte opp. Færre rekruttløp i år pga. kollisjon og tilfeldigheter. Informasjonen om rekruttløpene anses å ha vært god nok kommunisert i spond og FB grupper, men det aktiviteter utenom fast treningsdag mandag har ikke like godt oppmøte som rekruttreningene. Rekruttløpene er kvalitativt veldig gode.

En mindre gruppe rekrutter, men noen flere fra i fjor har deltatt på ordinære løp. KM- sprint i Holmenkollen, Ivar-o løpet sprint fra Rud Idrettspark og klubbmesterskapet var annonsert som anbefalte løp. Dagssamling fikk vi ikke til fremst pga. at vi ikke fant en «ledig» helg eller et ledig godt egnet sted.

Kretsens o-troll-leir ble i år arrangert av Tyrving fra Nedre Gupu. fra Seteren gård. Veldig vellykket arrangement der 12 stykker deltok fra Tyrving. Overnatting i telt og hengekøyer i strålende vær. Fokus på samlingen var det sosiale der o-oppgaver til ble utført i lag og team. Middag i form av grilling ved gapahuker samt én middag på Furuholmen. Leirens hovedpunkt var myrfootball etterfulgt av et svalkende bad i en tjern. Fra tyrving deltok 4 ungdomstrenere samt 4 voksne som ledere og foreldre.







Vi sitter igjen med inntrykket av både trener og barn hatt det veldig gøy på trening sammen og at utbyttet har vært godt, dvs. de fleste barna har lært seg grunnleggende ferdigheter i orientering, kan lese kart og finne frem på N og C nivå. Vi håper at den kjernen av gjengangere som nå blir 11-12 år møter opp også i år.

Det planlegges for å møte nivået på treningene for denne gjengen slik at de opplever utfordring og har lyst å fortsette. Det er avgjørende at de også kommer seg ut på noen konkurranser.

Sommeravslutningen ble gjennomført sammen med en sprinttrening for resten av klubben og høstavslutningen ble gjennomført i samarbeid med delkonkurranse av Skumringskampen. Dette oppfattes som et veldig positivt tiltak for å bygge boer mellom rekrutt og øvrige klubben. Det bør gjøres forsøk på å få til flere slike tilfeller i neste sesong.

## TURORIENTERING

### Flaggsprett

Flaggsprett turorientering har i 53 år vært et felles dugnadsprosjekt for o-klubbene i vestre Bærum, og Flaggsprettens arbeid og økonomi ledes av et eget styre. Haslum IL og Bærums skiklubb avvirket sine o-grupper i 2021-2022, så fom. 2023 er Flaggsprett arrangert av o-gruppene i Tyrving IL og Stabæk IF. I 2024 har *Arne Tiltnes* (leder/koordinator og salgspåfølgning) og *Emil Ahlbäck* (regnskap) vært Tyrving representanter i Flaggsprett-styret.

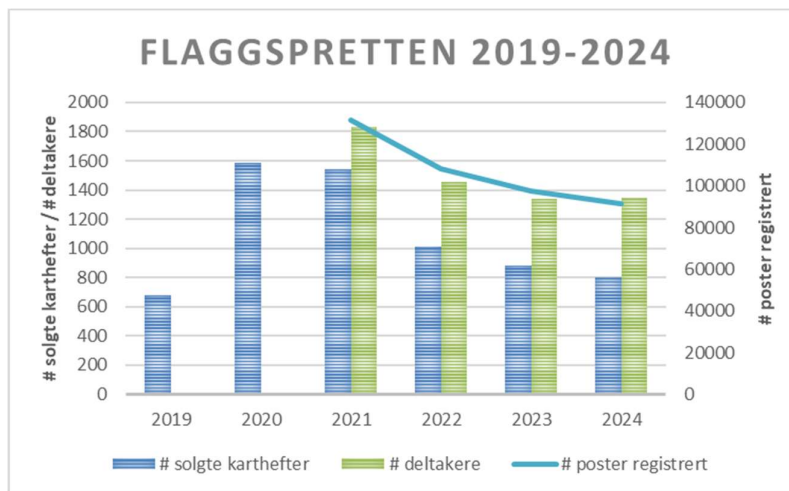
Tyrving hadde ansvaret for om lag 75% av arrangør oppgavene, bl.a. 19 (av Flaggsprettens 24) kartområder med til sammen 170 (av 212) poster. Dette hadde ikke vært mulig uten velvillig dugnadsarbeid fra mange turplanleggere (se tabellen) – takk te' dokk! Stabæks to turplanleggere samt OCAD-guru Bjørn Ødegaard har også gitt verdifulle bidrag til Flaggsprettens suksess i 2024.

Turplanleggere		Kartområde	# poster	Turplanleggere		Kartområde	# poster
Anne Sagberg	A	Nadderud	10	Kjersti & Don S	M	Lommedalen vest	12
Berit & PerKristian	B*	Belset-Løkenhavna	10	ArneT	N	Tobonn øst	10
Berit & PerKristian	C*	Kolsås-Rud	10	Lars-Erik F	P	Burudvann	10
ArneT	D*	Levre-Dønski	10	Kjersti Tho	R	Kolsås nord	10
ArneT	E	Kalvøya	11	Helge L & Unn E	S	Grønland	10
Stein Opsal	F*	Veritasskogen	11	Helge L & Unn E	T	Gupu-Rustan	10
Kjersti Tho	G	Dæliskogen	10	Anne Sagberg	U	By-Raudfjellåsen	12
Unn E & Helge L	H	Tanumskogen	10	Dag K	X	Høymyr øst	10
Unn E & Helge L	K	Ringåsen	10	Dag K	Y	Høymyr nord	10
Kjersti & Don S	L	Gullhaug	10	Svein J & Solveig S	Z	Stubbdal-Løvli	12
ArneT	Mai*	Burudvann	1	ArneT	Aug.*	Vestmarka nord	1
Kjersti Tho	Juni*	Kolsås	1	ArneT	Sept.*	Vestmarka nord	1

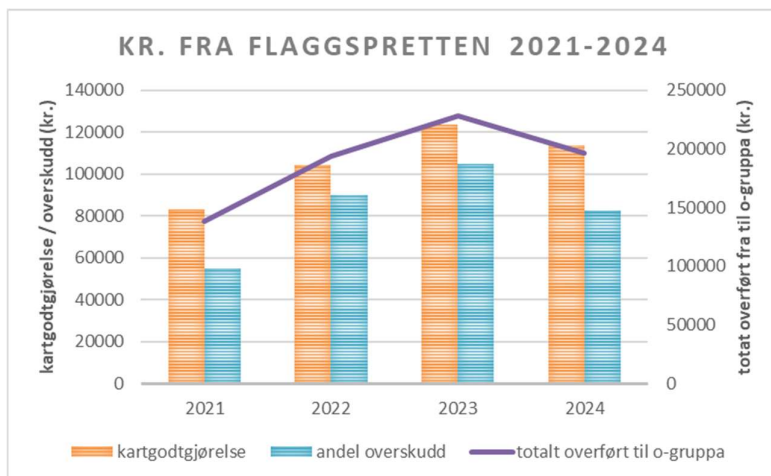
Flaggsprett var i 2024 Norges nest største turO-arrangør iht. o-forbundets nettside (turorientering.no), med 1.347 registrerte deltaker (1.341 i 2023).

- Flaggsprekken tilbyr både lette turer i nærrområder («grønne», rullestol-vennlige turer og «blå» turer med poster nær sti) og tradisjonell skogsorientering («røde» så vel som de o-teknisk mest krevende «sorte» turer). De 2 årene med korona-restriksjoner førte til en markant oppblomstring av turO, bl.a. som familieaktivitet; økningen var størst for de lette turene, og fortsatt er det flest registrerte deltakere på de lette turene – fra 554 til 826 på grønne/blå turer, fra 164 til 434 på røde/sorte turer.
- For deltakerne varte turOsesongen fra 5.april til 20.oktober.
- I 2024 har 491 deltakere klart kravet til gullmerke, 136 sølv og 215 bronse; (hvv. 506, 141 og 218 i 2023), og 75 deltakere har registrert alle postene (107 i 2023).
- Bestilte og betalte merker og flerårs-plaketter ble delt ut 14. november på Tyrvings klubbhus; 64 deltakere bestilte merker / plaketter (55 i 2023).
- Det har ikke vært vesentlige konflikter med grunneierinteresser i 2024. Men 9 poster ble sabotert i løpet av sesongen og måtte erstattes med reservepost (13 i 2023); de fleste av disse var grønne/blå poster i nærrområder.

Deltakerantall og salg var lavere i 2024 enn i perioden 2020-2023, men er fortsatt noe over pre-korona-nivået. Totalt ble det solgt 798 komplette karthefter i 2023 (882 i 2023), samt 289 nedlastninger av enkeltkart (227 i 2023). Ca. 74% av kartheftene er solgt via butikk, de øvrige er dirkesalg via nettbestilling og via bedriftsidrettslag i Norconsult og Statkraft.



Flaggsprekken har i 2024 kunnet overføre totalt kr. 196.215 til Tyrvings o-gruppe (kr. 254.480 i 2023). Godtgjørelse for bruk av Tyrvings kart utgjorde kr. 113.715 (kr. 123.480 i 2023) og 75% av overskuddet kr. 82.500 (kr. 105.000 for 75% i).



Flaggsprettens sesong 2025 er ferdig planlagt, med sesong fra 1.april til 12.oktober og i et omfang omtrent som i 2023-2024; totalt like mange kartområder/turer, men med noen flere «blå» poster i skogsterreng. Utsalgsprisen for et komplett opplegg heves til kr. 475 (kr. 450 i 2021-2023, etter 5 år med kr. 400), og enkeltturer kan lastes ned for kr. 65 (tidligere kr. 50). Månedens post samt turer som blir felles med Stolpejakten vil kunne lastes ned gratis.

## Stolpejakten i Bærum

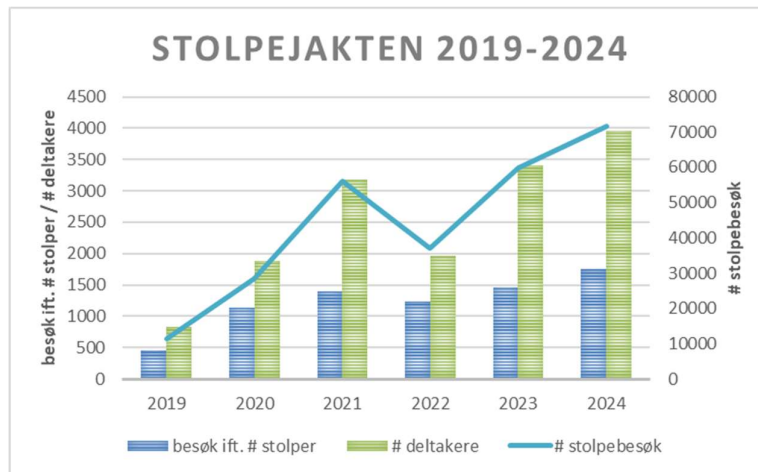
Tyrving har i 2024 arrangert Stolpejakten i Bærum for 9. gang (de 3 første sammen med Fossum IF). Hensikten med Stolpejakten er at folk i kommunen skal få et lavterskeltilbud i sitt nærområde som gjør det mulig for alle å gjennomføre en enkel og målrettet fysisk aktivitet. Tilbudet er gratis for deltakerne; utgifter (bl.a. til drift av app-løsning) dekkes dels av arrangøren, dels av bevilgninger til Foreningen Stolpejakten. For ikke å gå i minus (som i 2023) er vi som arrangør avhengig av økonomisk støtte, og heldigvis har Tyrving for 2024 mottatt kr. 25.000 fra Sparebankstiftelsen DNB.

*Berit Danielsen* og *Per Kristian Ekeberg* har også i 2024 hatt ansvaret for det praktiske opplegget med Stolpejakten i Bærum, inkl. kontakten med Foreningen Stolpejakten, mens *Svein Jacobsen* har tatt seg av økonomi og rapportering.

I 2024 ble det brukt 41 stolper i 4 kartområder, se tabellen. De samme stolpene ble også brukt til turO (Flaggsprettens tur B, C, D, F). Stolpejakten-postene var tilgjengelige fra tidlig i mai, ca. en måned etter turO-postene, til 1.november.

Registrerte #	Belset Løkenhavna	Kolsås Rud	Levre Dønski	Veritas-skogen	Totalt 2024	Totalt 2023	Totalt 2022	Totalt 2021	Totalt 2020	Totalt 2019
Deltakere	1.495	2.053	1.802	2.542	<b>3.956</b>	3.412	1.964	3.175	1.885	821
Stolpebesøk	12.012	17.141	15.414	26.992	<b>71.559</b>	59.975	37.036	56.106	28.411	11.374
Stolper	10	10	10	11	<b>41</b>	41	30	40	25	25
Stolper pr. deltaker	8	8	8	11	<b>18</b>	18	19	18	15	14





Antall stolpejegere var det høyeste siden vi startet opp. En del av forklaringen kan være at samordning av postene til både stolpejakt og turorientering. Men det høye antallet viser vel også at det er forskjellige personer som driver med hhv. stolpejakt og turorientering, og at vi på denne måten når ut til flere mosjonister.

Kart og poster har vært tilgjengelige i Stolpejaktens mobil-app (ingen fysiske kart).

Foruten å være tilgjengelig på Stolpejaktens app har det vært lite PR, kun en melding på Facebook-siden til Stolpejakten i Bærum. Men Stolpejakten får mye generell omtale i media, noe som er positivt for deltakelsen.

Stolpejakten i Bærum har i 2024 bidratt med netto kr. 6.200 til Tyrving o-gruppe (kr. -23.000 i 2023).

## ØKONOMIRAPPORT

Styret legger frem et resultatregnskap for 2024 med et underskudd på kr 101.777- mot budsjettert underskudd kr.100.000.

Vi har gjennom sesongen hatt et merforbruk på ca kr. 150.000.- som er balansert ut gjennom et tilsvarende økt tilskudd fra Ivar O fondet. En del av dette skyldes administrative kostnader knyttet til regnskap og klubbhus, en del er aktivitetsrelatert

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

O-gruppa har god økonomi.

Arveoppgjøret etter Ivar Opsahl, er nå nærmest avsluttet i 2024, unntaket er en eiendel i Moskva. Tyrving ved IvarOFondet fikk på det grunnlaget overført ytterligere arv på kr. 115.747. Et årlig beløp overføres fra fondet til drift av o gruppa.

Kr.1.450.000 ble overført fra fondet til o gruppa i 2024. Resten av midlene forvaltes i Ivar O fondet, hvorav en årlig utbetaling vil bli foretatt til o gruppas drift hvert år, for 2025 budsjettert med kr.1.500.000. Fondet hadde i 2024 en positiv avkastning på 2,9 mnok (25%) på sine plasseringer ved realiserte og urealiserte verdier.

## ARRANGEMENTER 2024

### Organisering

Arrangementsansvarlig: Per Kristian Ekeberg

Forvalter at EKT-utstyr og postskjermer til konkurransebruk: Aud Spjelkavik

Teknisk delegert på vegne av Tyrving: Per Kristian Ekeberg (KM Natt Asker 17.september)

### Sesongoppsummering

Tyrving har gjennom sesongen 2024 arrangert 5 orienteringsløp. En oversikt over disse, med tilhørende løpsinformasjon, er presentert i tabellen under. Året har vært et «normalår» for arrangementer med Ivar-o-løpet med Trimtex-cup som det største.

Arrangement	Dato	Kart / Sted	Løpsleder / Løypelegger	Deltakere
Vintergate-O-løp nr. 2	21.01.2024	Sandvika/klubbhuset	Emil Ahlbäck/Kenneth Buch	ca. 50
Vintergate-O-løp nr. 3	01.02.2024	Birkelunden/Ramstad ungdomsskole	Kenneth Buch	53
Klubbmesterskap	18.06.2024	Burudvann	Per Kristian Ekeberg	69
Ivar-o -løpet med Trimtex-cup	31.08.2024	Bærum Idrettspark, Rud	Per Kristian Ekeberg/ Ingjerd Myhre og Håkon Jarvis drage	220
Skumringskampen	07.10.2024	Tanumskogen	Bjørn Henning Grandal/ Per Slungaard	88

### Vintergate-O-løp

Tyrving arrangerte løp 2 og 3 i vintergate-O-løp-serien, et samarbeid mellom Fossum IF, Asker SK og Tyrving IL. Arrangør var Kenneth Buch med assistanse av Emil Ahlbäck.

Løp 2 ble arrangert som sprintløp søndag formiddag mens løp 3 var forlenget nattsprint en torsdag kveld. Omtrent 50 deltakere per løp.

### Klubbmesterskap

Klubbmesterskapet 2024 ble arrangert på Burudvann med Per Kristian Ekeberg som hovedarrangør og løypelegger med teknisk assistanse (tidtaking, kartprint etc.) fra Kenneth Buch. 69 startende og noen flere med som publikum, fint vær, pizza og bademuligheter gjorde at løpet ble veldig hyggelig.

### Ivar O løpet

Årets hovedarrangement var Ivar O løpet som ble arrangert som sprintløp med innlagt Trimtex-cup fra Bærum Idrettspark på Rud.

Løpet skulle opprinnelig vært arrangert på det nye Burudvannkartet, men vinterens og vårens hogst i sentrale områder gjorde dette terrenget dårlig egnet. Det ble derfor foreslått for kretsen å endre arrangementet til sprintløp noe som ble godtatt. Som kart ble brukt utsnitt av Tyrving's sprintdatabase som ikke var helt ajour i løpsområdet og hvor nødvendig oppdateringer av kartet ble utført gjennom sommeren av Arne Tiltnes.

Løpsleder var Per Kristian Ekeberg og løypeleggere Ingjerd Myhre og Håkon Jarvis Drage. Med god hjelp av en arrangementsstab på ca. 35 personer, de fleste med god erfaring fra tidligere arrangementer, ble arrangementet vel gjennomført. Antall startende var 220 løpere.

Bærum Idrettspark ble leid av kommunen og egnet seg godt som arena og ga oss gode erfaringen for veteranmesterskapet i 2026 hvor sprinten er planlagt fra samme arena.

### Skumringskampen

For tredje året på rad arrangerte Tyrving et av løpene i Skumringskampen. Det er hyggelige nattløp som går på ukedager på senhøsten. Bjørn Henning Grandal var løpsleder, løypelegger Per Slungaard og teknisk ansvarlig Frode Kamsvåg. Løpet ble arrangert fra P-plass Tanum kirke som arena og Tanumskogen som løpsområde. Antall deltakere var 88 medregnet 28 rekrutter fra Tyrving som hadde løpet som sesongavslutning.

## **KARTARBEID 2024**

### **Organisering**

Kartansvarlig: Gunnar Fiskum

Søknadsansvarlig: Eystein Weltzien

Gunnar Fiskum har formelt hatt ansvaret som kartansvarlig, men det er i hovedsak trenerne Kenneth Buck / Emil Ahlbeck og Arne Tiltnes gjennom Flaggspretten som er hovedbrukere av kartene i det daglige. Eystein Weltzien bistår som aktiv støttespiller i arbeidet med nye kart og er hovedarkitekt bak søknadene som sendes til kommunen og bak det jevnlig vedlikeholdet som utføres.

### **Oppsummering av kartarbeid**

Tyrving har flere orienteringskart og kartene som er mye i bruk er oppdatert og holder høy kvalitet. Noen kart begynner å bli gamle, men det er i hovedsak kart som benyttes lite.

Kartene benyttes til orienteringsløp, trening og tur-orientering.

Gjennom sesongen er det flere ulike personer som har bidratt til å oppdatere og tegne kart for Tyrving. Helge Gisholt har vært engasjert og startet arbeidet med nytt kart over Høgbrennåsen.

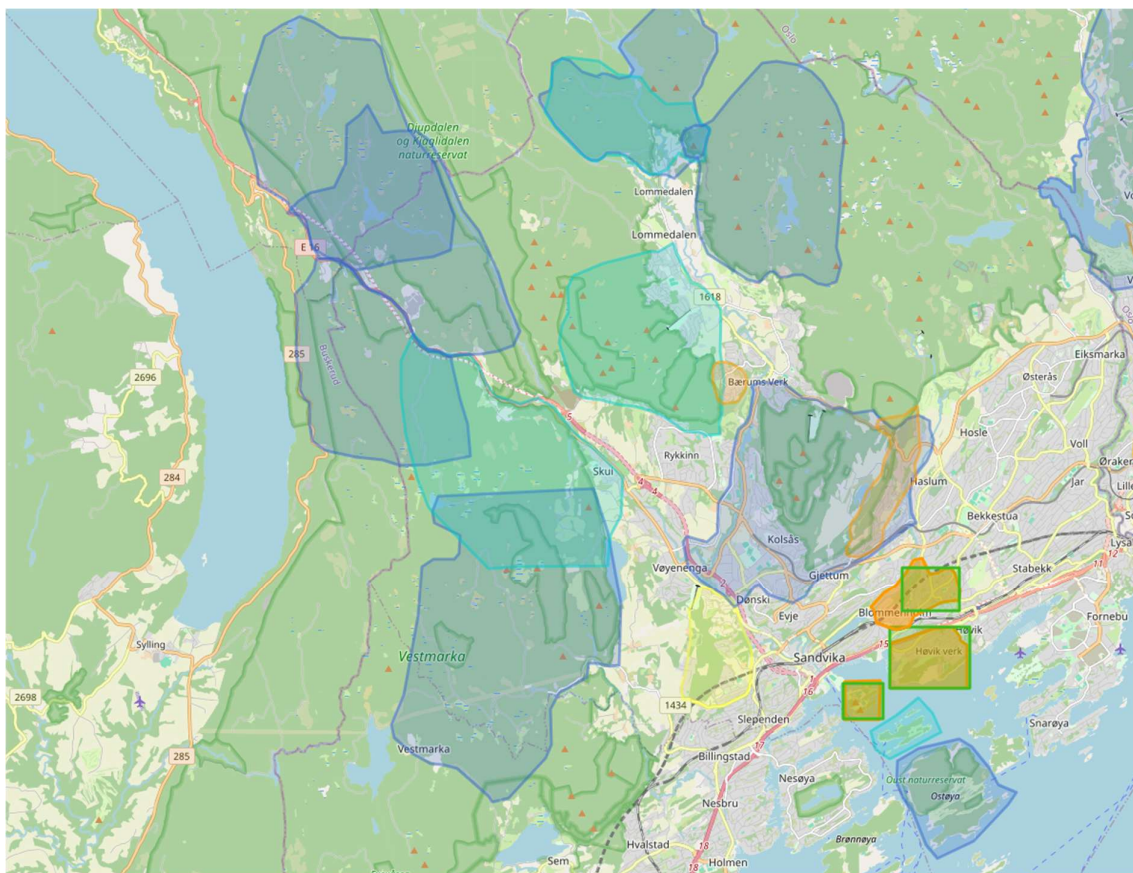
### **Kartarbeid 2024**

#### **Høgbrennåsen**

Helge Gisholt har startet arbeidet med nytt kart over Høgbrennåsen og gjennomført synfaringarbeid gjennom våren og sommeren. Planen er at kartet skal være klart til sesongstart i 2025.

#### **Kartdatabase**

Tyrving har opprettet en kartdatabase gjennom tjenesten gjennom tjenesten [kartarkiv.no](http://kartarkiv.no). Tjenesten åpner for enkel nedlasting og deling av kart samtidig som versjonshåndtering ivaretas.



### Planer for 2025

Tyrving ligger inne i kommunal anleggsplan 2024-26 for kartene på Eineåsen, Burudvann, Høgbrennåsen, Vestmarka og støtte til revidering for Flaggspretten. Spillemiddelsøknad for Høgbrennåsen ble utbetalt med 80% i 2024. Vestmarka er er planlagt påbegynt i 2025/2026, der Kristen Treekrem er engasjert til å synfare.

### **MARKED**

Svein S Jacobsen har videreført arbeidet med sponsorer, der vår avtale med revisjons og rådgivningsselskapet BDO for 2024 sesongen på kr 50.000 er viktigst. Avtalen er økt til kr. 55.000.- og forlenget ut 2026

I tillegg ble det tegnet en avtale med nanoCaps/Per Øhlchers med en årlig verdi på kr. 20.000.- som løper til 2027

Tyrving sine utstyrsavtaler gir også gode bidrag. Trimtex klesavtale gir klubbens medlemmer 25% rabatt på løpstøy, i tillegg til løpstøy til Elitegruppen med verdi kr. 32 000. Lumonite sponser våre stafettlag med hodelykter, og gir klubbens medlemmer gode rabatter.

### **SOSIAL OG BREDDE**



Sosial-/bredde ansvarlig har samarbeidet med «miljøskapere» for rekrutt, O-Ung, juniorer og seniorer for å arrangere og få med folk på sosiale aktiviteter i tillegg til det sportslige.

Følgende personer har bidratt som miljøskapere i 2024:

Rekrutt:	Cassie Trewin
O-ung	Solveig Egeberg, Kaja Tiltnes, Christian Holmboe (O-Event)
Juniorer	Katrine Finstad Land, Roger Telle-Hansen,
Seniorer	Kristine Fjeldbo
Veteran/alle	Nora Skauen, Niels-Erik Hirsch
Leder/styrerepresentant	Nora Skauen

### **Tyrvingmiddager**

Det ble gjennomført 5 T-middager etter trening fra november 2023 – mars 2024, flere av disse kombinert med foredrag av Kenneth. Vanligvis 20-30 deltagere. 19 desember 2023 var T-middagen julegrøt - kombinert med O-bingo løpet. Det var stor suksess og bra deltagelse (42 deltagere).



### **Klubbmesterskap med pizza**

Klubbmesterskapet ble arrangert på Burudvann 18 juni med 80 deltakere, pizza og bading.

### **Sosiale turer/ samlinger**

- Skisamling 2 – 4 februar på Sjusjøen (12 deltagere ungdom, junior og seniorer)
- Pizzakvelder med Asker, Fossum og Tyrving for ungdom/ juniorer etter treninger og gate o-løp
- Bra bredde-deltagelse på 15 stafetten (3 lag!) med felles pizza etterpå ved et vann i nærområdet
- Tilbud om felles overnatting ifm. O-festivalen Sjusjøen 20-22 juni (11 deltagere)
- Overnatting og felles middager med Asker, Fossum ifm NC cup, O-Idol og NM jr. stafett i Kongsberg 20-22 september
- 25 manna 11-13 oktober – ble en stor suksess både sportslig og sosialt med 2 lag og 55 påmeldte inkludert støtteapparat. Her var det felles transport og overnatting på hotell med felles middag/ bankett på lørdagskvelden
- Veterandametur til Toscana Orienteering Classics, 19 deltagere, 1-3 november
- Tur til O-Event i Borås med Asker, Fossum og Heming 8 - 10 november. 5 ungdommer og en leder fra Tyrving deltok her.



### **Sesongavslutning med «heder og ære» 19 november**

Sesongavslutningen ble gjennomført 19 november på Thon hotell med 65 deltakere, som er tilsvarende 2022 og 2023. Her var det utdeling av ulike sportslige- og breddeutmerkelse:

- Juni Gjerdrem vant Aftenpostens pokal for største personlig fremgang i 2023.
- Silje Egeberg vant Tyrvingrankingen/ Tyrvingpokalen
- Nils-Erik Hirsch for beste oppmøte treninger
- Årets løft – Marius Juell Larsen
- Årets Bom – Tom Rådahl
- Årets mest frustrerte – Bjørn Henning Grandal
- Årets stafettlag: Damelaget Venla
- Årets stafettløper: Kristine Fjeldbo Ekeberg

### **Kommunikasjon:**

Bredde og sosial bruker i hovedsak Facebook gruppen «Tyrving+» og «O-ung IL Tyrving» til å legge ut oppdateringer fra arrangementer – reportasjer og bilder. Tyrving+ og SPOND benyttes til informasjon om klubbarrangementer slik at klubbens medlemmer holdes oppdatert på ulike aktiviteter i klubben. Det er i tillegg egne Facebook grupper for herrer junior/senior og damer junior/senior det det avtales treninger og annet sosialt.

### **Klubbtøy**

Tyrving har en samarbeidsavtale med Trimtex som varer frem til 2026. I tillegg til løpstøy i forskjellige varianter og overtrekksdrakter, er utvalget utvidet de seneste årene til å omfatte også annet sportstøy med Tyrving logo.

Tøysalget administreres av Solveig Sikkeland gjennom klubbens egen web shop.

For styret i Tyrving Orientering

Svein S Jacobsen