



Årsmelding 2014

Frol IL Orienteringsavdelingen



Gøril etter målgang VM-lang. Det ble 5. plass

26.11.2014



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret.....	3
1.1 Styret sammensetning 2014.....	3
1.2 Oppsummering av året 2014.....	4
1.3 Styrets arbeid.....	4
1.4 Representasjon	4
1.5 Kurs.....	4
1.6 Arrangement	4
1.7 Avslutningskveld.....	4
1.8 Informasjon	5
1.9 Tildelte priser.....	5
1.10 Særlige prestasjoner.....	5
1.11 Økonomi	6
1.12 Løpsdeltakelse	6
2. Sportslig utvalg (2014).....	6
2.1 Treninger.....	7
2.2 Samlinger	8
2.4. Trenere.....	12
2.5. Reiser.....	12
2.6. UK.....	12
2.7. Informasjon.....	12
2.8. Budsjett.....	12
2.9. Medisinsk team.....	13
2.10. Representasjon	13
2.11. Oppsummering	13
3. Trimkomiteen	14
4. Arrangementskomiteen	16
4.1 Arrangementer 2014	17
4.2 O-Sjuer 2014.....	17
4.3 Bygdakampen 2014.....	18
4.4 Hårskallen opp.....	18



4.5	Utstyr	18
5.	Kartkomiteen	18
5.1	Tippemidler	18
5.2	Sperrede områder på grunn av NM 2015	18
5.3	Situasjonen for dagens kart / terreng	19
6.	Rekrutteringskomiteen	19
6.1	Gjennomførte prosjekter	19
6.2	Oppsummering	20
7.	Sportslige resultater 2013-sesongen	21
7.1	Internasjonale resultater	21
7.2	Nasjonale resultater	22



1. Rapport fra styret

1.1 Styret sammensetning 2014

STYRET		Sittende ut
Leder	Olav Martin Indgaard	2014
Nestleder	Ikke valgt	
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2015
Leder sportslig komité	Magnhild Forseth	2014
Leder rekrutteringskomité	Randi Ulseth	2015
Leder trimkomité	Gunnar Vatn	2014
Leder arrangementskomité	Robert Ressem	2015
Leder kartkomité	Torbjørn Sirum	2015

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Magnhild Forseth	2014
Turansvarlig	Jørgen Fiskum	2014
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2014
Trener	Arild Vassenden	2015
O-teknisk treningskoordinator	Lars Sandstad Skjeset	2015

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Randi Ulseth	2015
Medlem	Kristin Østraat	2014
Medlem	Randi Jenssen	2015
Medlem	Marian Brekke Rennan	2015
Medlem	Arne Grevskott	2015

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Gunnar Vatn	2014
Medlem	Heidi Marita Green Matberg	2014
Medlem	Birger Rotmo	2015
Medlem	Ole Petter Stavrum	2015

Arrangementkomité		Sittende ut
Leder	Robert Ressem	2015
Dataansvarlig	Øystein Haug	2014
Materialforvalter	Randi Haugskott	2014

Kartkomité		Sittende ut
Leder	Torbjørn Sirum	2015
Medlem	Per Anders Røstad	2014

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Solveig Vassenden	2015
Medlem	Harald Bakken	2015
Medlem	Sara Profors	2014

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Randi W.Stavrum	2014
Draktansvarlig	Marit Hæreid Sandstad	2014



1.2 Oppsummering av året 2014

Vi har igjen opplevd en sesong der vi har oppnådd topp resultater både nasjonalt og internasjonalt. Vi kan nå titulere oss som Norges beste klubb. Dette med bakgrunn av medaljestatistikken for alle årets NM for junior og senior. Vi endte med 17 medaljer, derav 5 gull. Nest beste lag på statistikken har 11, derav 4 gull. Vi har hatt 9 løpere som har hatt landslagsoppdrag. Og høydepunktene internasjonalt har Gøril Rønning Sund stått for, med sin innsats i VM (5. og 8. plass) og student-VM med gull på langdistansen.

Men like gledelig som sportslige resultater i toppen nasjonalt og internasjonalt er at det systematiske arbeidet i alle komiteer gir resultater. Rekordmange rekrutter på kurs (64 stk.) og mange har deltatt jevnt på løp utover i sesongen. Hele 19 fikk en utmerkelse på avslutningskvelden for å ha deltatt på minst 7 o-sjuere. Deltagelsen på både o-sjueren og O-trampen har økt også i 2014. Noe som viser at orientering er en populær idrett i Levanger og at det gode arbeidet blant alle tillitsvalgte i avdelingen gir resultater.

Regnskapet viser at vi i år har klart å følge budsjettet bedre. Et underskudd på kr 58436 er 5116 kr mere en budsjettet.

1.3 Styrets arbeid

Styret har i løpet av siste året avholdt 8 styremøter. Styret har arbeidet med årsplan, slik at aktivitetene i de forskjellige komiteene er samkjørt og koordinert. Dette er spesielt viktig i forhold til rekrutteringsarbeidet, der n-kurs, tur-o, finn-fram-dag og o-sjuer må ses i sammenheng.

Vi har også fått på plass løperkontrakter og regler for deltagelse i konkurranser. Dette gir oss litt mere styring på økonomien og løperne litt klarere retningslinjer for hva vi forventer av dem og hva de kan forvente av oss

1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 31. oktober møtte Randi Ulseth, Lars Sandstad Skjeset og Olav M. Indgaard. Marit H. Sandstad har vært nestleder i sportslig komite og Arne Grevskott leder i teknisk komite i kretsen. Begge har derfor sittet i kretsstyret. Marit ønsket ikke gjenvalg på tinget, mens Arne ble gjenvalgt. Bente Sundsvik er medlem i sportslig komite i NTOK. I tillegg er Johan Skjerve revisor.

1.5 Kurs

10 stykker deltok også på NOF sin rekruteringsturne på Stjørdal den 12. november. Carl Petter Lyngen var denne kveldens mester, som formidlet sin erfaring med å være toppløper til kommende o-løpere.

1.6 Arrangement

Ingen arrangement utover det vanlig i år.

Vi var også i år medarrangør av Tour de Kids under Tour de Tomtvatnet. En dugnad som ga oss kr 7500

1.7 Avslutningskveld

Fredag 7. november ble den tradisjonelle avslutningskvelden arrangert på Breidablikk forsamlingshus på Okkenhaug. Ca 130 stykker møtte opp for å få sin velfortjente heder. Merker og plaketter for O-trampen utdelt. Rekrutter med minst 7 løp i o-sjuern fikk sin egen løperbrikke. 95 ivrigpremier for o-sjuern ble også utdelt.



1.8 Informasjon

Den nye hjemmesiden vår er godt brukt. Men det er ønskelig at flere legger ut nyheter. De fleste nyhetssakene er produsert av Marit H. og Fritjof Sandstad.

Vi har en samarbeidsavtale med Levanger-Avisa som gjør at vi kan annonsere gratis (inntil kr 30000). Dette har medført at o-sjuer-løpene har blitt annonsert med 2-spalter i avisa. O-trampen brukte også denne avtalen til å annonsere ukas post.

O-trampkomiteen delte ut gratiskart i alle postkasser i sentrumsområdet (3000 eks.) På baksiden av kartet var det informasjon om O-trampen, o-sjuern og rekruteringsaktivitet.

1.9 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Ragne Munkeby i D 13-14.

Innsatspokalen i Hovedlaget tildelt Stian Sundsvik for 2013.

Mathilde Rundhaug ble tildelt Levanger Idrettsråd sitt Idrettsstipend 2013 i april 2014 for sine prestasjoner i 2013.

Johan Otto Munkeby ble på kretstinget tildelt Skogkarenes stipend for 2014

Aktivitetsprisen for 2014 ble tildelt Stian Sundsvik på mimrekvelden den 21.11. Paul Sirum fikk overrakt «Den gyldne o-sko» samme kveld

1.10 Særlige prestasjoner

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
Senior VM	5. plass	Gøril Rønning Sund	Lang
	9. plass		Sprint
Junior VM	Sølv	Mathilde Rundhaug	Stafett
	5. plass		Lang
Student VM	Gull	Gøril Rønning Sund	Lang
	Bronse		Mellom
JEC stafett	Bronse	Norge 1 (TE Pedersli, Paul Sirum , A Sølvberg)	Herrer junior
NM sprint	Gull	Gøril Rønning Sund	D 21
	Sølv	Mathilde Rundhaug	D 19-20
NM Sprintstafett	Sølv	Mathilde Rundhaug, Lars S. Skjeset, Ulf F. Indgaard, Gøril R. Sund	
NM langdistanse	Gull	Gøril Rønning Sund	D 21
	Sølv	Paul Sirum	H 19-20
		Stian Sundsvik	H 17-18
	Bronse	Ulf F. Indgaard	H 21
NM mellomdistanse	Gull	Gøril Rønning Sund	D 21
	Sølv	Mathilde Rundhaug	D 19-20
	Bronse	Paul Sirum	H 19-20
NM stafett senior	Sølv	Lars Sandstad Skjeset Ulf Forseth Indgaard Jo Forseth Indgaard	Herrer
NM junior stafett	Gull	Frol il (Line Sundsvik, Eirin Svanøe-Hafstad, Mathilde Rundhaug)	D 17-20
	Bronse	Frol il Lag 1. (Paul Sirum, Jonas Ressem, Stian Sundsvik)	H 17-20
NM natt	Gull	Paul Sirum	H19-20
	Sølv	Gøril Rønning Sund	D21



Bronse	Mathilde Rundhaug Ulf F. Indgaard	D19-20 H21
--------	--------------------------------------	---------------

1.11 Økonomi

Regnskapet for i år viser et underskudd på kr 58436 som er kr 5116 mere en budsjettert. Noen av årsakene til at vi fikk et bedre resultat i år enn i 2013 var blant annet at vi forandret opplegget med løperstøtte. I stedet for egenandeler på løp, tegnet vi i år kontrakter med løperne der vi la inn et maksbeløp som de kunne få som reise og oppholdsstøtte. Alle kostnader utover dette må løperne selv betale. I tillegg var det flere løp i Midt-Norge som også reduserte kostnadene noe. Av større utgiftsposter kan nevnes:

- Startkontingenter kr 244 000.
- Egenandeler landslagsaktiviteter kr 70 000
- Jukola kr 55 000
- 10-mila kr 40 000

1.12 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført en fantastisk statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Tabellen under viser utviklingen 2013 til 2014. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Noe av nedgangen i antall starter og antall løpere, sammenlignet med de to siste årene kan forklares med at vi ikke har arrangert klubbmesterskap i år. Det arrangeres også færre krets-løp. Flest starter har Carl Petter Lyngen med 50 løp.

	2014	2013	Endring
Antall starter	1206	1337	-9,8 %
Antall Frolinger på løp	97	114	-14,9 %
Antall forskjellige løp	143	170	-15,9 %

2. Sportslig utvalg (2014)

Sportslig utvalg har hatt 11 møter i komiteen og det har vært jevnlig kontakt mellom komiteen etter behov. I tillegg har UK-tatt ut lag til stafettene. Det har vært arbeidet med planlegging, organisering og tilrettelegging av trening, samlinger og konkurranser, reiseopplegg og overnatting i forhold til disse, spesielt for aldersgruppen 13-30år.

I Februar hadde vi et samarbeidsmøte med Rekruttering, der det ble diskutert hvordan en best kunne samarbeide for å dekke behovene for utøvere etter nybegynnerstadiet.

Det er avholdt møter med løperne i forbindelse med Levangerhelgene og på samlingene.

Som avslutning på 2013-sesongen ble det 30.november arrangert Mimrekveld for alle interesserte med bilder og filmer som viste oss hva som hadde skjedd gjennom året. Sponsorer og støtteapparatet var invitert. Normann Ryan, pensjonert journalist fra Trønder-Avisa og en god støttespiller for o-idretten fortalte om noen spesielle minner han hadde fra sin journalistkarriere i forbindelse med o-idretten. Løpere med spesielt gode prestasjoner nasjonalt og internasjonalt fikk et bilde fra seiersløpet og Ulvang genser med Frol-logo. Det ble også delt ut NTOK stipender til løpere som hadde oppnådd medalje i NM.

Det ble servert pizza og kake for å feire sesongens gode prestasjoner.



2014-sesongen ble avsluttet med Mimrekveld den 21. november med ca 70 deltagere. Ordfører Robert Svarva hedret o-avd. for stor og god aktivitet og god Levangerreklame. VM-deltagerne i senior fikk blomster fra kommunen. Leder i NTOK, Atle Dengerud, delte ut stipend til løpere med individuell NM-medalje. Leder i hovedlaget, Ole A. Hustad, delte ut VM-stipend til Gøril. Aktivitetsprisen for 2014 ble tildelt Stian Sundsvik og Paul Sirum fikk overrakt «Den gyldne o-sko». Løpere med NM-medaljer denne sesongen ble hedret med et gavekort og innrammet bilde fra medaljeløpet(ene). Tradisjonell servering med pizza-spleis og blautkake.

Juniorgruppa; De som har deltatt på treninger og i konkurranser på nasjonalt nivå har i år bestått av Stian Sundsvik, Johan Otto Munkeby, Vegard Ressem, Jonas Ressem og Paul Sirum. Johannes Okkenhaug har ikke vært med mye i år, men har stilt opp på noen stafetter for å få til fulle lag. Marie Wold Stavrum, Kajsa Stina Sandstad, Mathilde Rundhaug og Eirin Svanøe-Hafstad. Line Sundsvik satser ski, men har deltatt litt, bla på stafettlag.

Seniorer har vært: Carl Petter Lyngen, Yngve Skogstad, Magnus Beyer Brattli, Andreas Magerøy, Ulf Forseth Indgaard, Håvard Vassenden, Øystein Haug, Johan Asphjell Bjørnaas, Jørgen Fiskum, Lars Sandstad Skjeset, Gøril Rønning Sund, Sara Profors og Kari Svingheim. Jo Forseth Indgaard løp for Frol i Norge, men representerte Lidingö i Sverige. Ny i Frol fra 1.07.14 var Martin Vister, 91-årgang som kom fra Järla i Stockholm i forbindelse med flytting til Trondheim. Vi har flere i junior- og senioralder som har deltatt i terminfesta løp, men det har vært mer sporadisk.

Ungdomsgruppa (13-16) har vært litt lita, bare 5 jenter og 2-3 gutter har deltatt i kretsløp.

2.1 Treninger

Vintertrening

Intervalltreninger ble holdt på forskjellige steder. Vi forsøkte å få til fast tirsdag kveld i Steinkjer friidrettshall.

Ved Levanger videregående var det i år (fra høsten 2013) Vegard, Jonas, Stian og Johan Otto igjen på toppidrett. Kajsa Stina deltok også, men fikk ikke egnet opplegg fra skolen for å fullføre faget. For Jonas og Vegard sin del var heller ikke skolens opplegg slik at de fikk deltatt i alle timene.

Det ble vinteren 2013/2014 også holdt morgentrening tirsdager kl.6.30-8.00 og lørdager kl.9.00-10.30 med max-styrke/stabilitet. Dette foregikk på Levanger gym. De fra 15 år fikk være med. I forbindelse med treningsarbeidet har det vært samarbeid med Olympiatoppen Nord-Trøndelag om testing av utøvere.

Arild og Fritjof hadde individuelle møter med løperne som ønsket å legge en 3-årsplan; dette for å få løperne til å tenke langsiktig og kortsiktig i treningsplanleggingen.

Treningene april – september

O-Tekniske treninger ble holdt mandag eller/og tirsdager fra april til september. Det ble satt opp plan over treningene med oppmøtested, o-teknisk moment i treninga og arrangementsansvarlig. Det ble sendt ut bestilling på ulike o-tekniske økter til de mest aktive løperne fra 16 år. Disse inngikk i en aktivitetsbank, øktene ble så fordelt utover og brukt på treningene. Lars hadde ansvaret for treningsbanken og å sy sammen terminlista for o-teknisk trening. Han sto og bak mange av øktene vi hadde på samlingene. Juniorene på Levanger med Paul i spissen var spesielt flinke til å lage egne o-tekniske økter.

Gjennomføring av de o-tekniske øktene gikk på omgang, Det ble forsøkt laget opplegg som skulle passe fra 13 års alder.



Treningene fungerte greit.

Intervalltrening på tirsdag og torsdag med ulike intervalltyper ble fra april kjørt enten på Røstad eller OP-runden i Børsåsen. Flere intervalløkter ble kjørt som o-teknisk intervall i passende terreng.

Trondheimsgjengen kjørte i vinterintervalltrening i Ranheimshallen med veldig god deltagelse på tirsdager. Samt maksstryke på onsdag og søndag, med noe varierende deltagelse. De har deltatt på o-tekniske økter der.

Onsdagene var det BK eller O-Sjuer 16 ganger fra 23.april til og med 17. september.

2.2 Samlinger

Levangerhelger

29.november-1. desember på Røstad,

Fredag kveld var tema restitusjon ved Arild. Etterpå var det natt-o-økt.

Lørdag startet med noen tema inne, evaluering av 2013-sesongen og planer for neste. Så ei basistreningsøkt med IL Sverre turn. Felles lunsj og etterpå besøk av Frode Estil, som tok for seg: Hvordan motivere seg til en ny treningssesong, konkurranseforberedelser, formtopping, forholdet til publikum.

På kvelden Mimrekveld. Samlinga ble avsluttet med o-teknisk økt søndag formiddag.

10.-12. januar; på Skallstuggu.

Fredag kveld startet med O-teknisk nattøkt i Børsåsen, individuell start, så opp til Skallstuggu for kveldsmat og overnatting. Lørdag to o-økter, på formiddagen Momentøkt innerst i Buran og på ettermiddagen jaktstart nattøkt i Stubmodalen. Innimellom dette lunsj og tema: restitusjon fysisk og mentalt ved Arnstein Finstad, Morten Skjesol og Arild. På kvelden middag og sosialt. Søndag langtur på kart, Tiotog Nybrotta.

7.-9. februar; på Levanger.

Startet med nattøkt i Remarka i Stjørdal fredag kveld. Lørdag morgen momentøkt på Nybrotta og på ettermiddagen Lagbygging! Rebusløp med mange ulike utfordringer. Løperne ble delt inn i grupper passende i en bil, start fra Ulve vestre og mål i Trønderhallen. Oppgavene var varierte, runden gikk om Alstadhaug, Staup, gulrotpakkeriet på Havna og siste oppgave var i klatreveggen i Trønderhallen. På kvelden felles matlaging og middag på Ulve vestre. Stafettøkt i Vådalmarka, Røra på søndag.

7.-9. mars; på Skallstuggu.

Denne samlinga var planlagt slik at de yngre utøverne også skulle være med. Men på grunn av at Skallstuggu nå var solgt og ikke lenger var ei klubbhytte og det dette førte med seg ble det til at alle yngre utøvere trakk seg. Det ble imidlertid ei grei samling for junior og senior.

Fredag startet med nattøkt i Elgåsen. Lørdag formiddag ski på fjellet, om ettermiddagen momentøkt på Nybråtta. På kvelden kom løpergruppa med gode innspill til NM-15 arrangementet i Frol.

Samlinga ble avsluttet med stafett-trening Granavatnet på Inderøya.

Evalueringa fra løperne etter sesongen fortalte at de var godt fornøyd med de mange o-øktene med god kvalitet, som den snøfattige vinteren gjorde det mulig å ha.



Andre samlinger

November Tiomila-samling:

Sammen med NTNUI i Stockholm, nært løpsterrenget, liten interesse bare 2 deltok.

31.januar-2. februar sprintsamling i Bergen.

Varegg arrangerte sprintcamp, 3 av våre løpere deltok.

Frankrike, i Aveyron-regionen, 8.-16. april

«Fantastic Four» ble samlinga kalt og basen var ved byen Millau, der bosted var i en middelalderborg; Saint Eulalie de Cernon.

21 løpere og 6 ledere fra Frol deltok. Samlinga ble holdt sammen med Freidig for femte år, de var 18 stk. De fleste hadde fly til Marseille og leiebiler derfra. Med disse datoene så benyttet vi oss av starten av påska slik at vi unngikk for mye fritak fra skolen. Alle var da hjemme igjen til skjærtorsdag. I år brukte vi Per Emion som tilrettelegger. I tillegg hadde Lars og Fritjof gjort en grundig jobb med å lage økter og tilpasse programmet til gruppa. Det var på forhånd lagt opp til 18 ulike økter. De fleste dagene var det 2 treningsøkter i uvant og spennende terreng. Det ble også lagt inn flere natt-treninger. Meget godt treningsutbytte.

2.3. Konkurranser

I de lokale løpene i kretsen har vi fortsatt litt nedgang i antall løpere i snitt, dette skyldes at det ble arrangert svært få løp i kretsen og at det flere ganger når det var løp her var kollisjon med NC/NM for senior og junior. Satsende junior- og seniorløpere deltok dermed mindre lokalt, men for disse mest aktive løperne har det vært løp de fleste helgene fra påske og til midten av september, i tillegg til løp midt i uka..

97 unike løpere har startet for Frol i terminfesta løp.

Under Midt-Norsk Mesterskap i Stjørdal og Meråker var det en solid Froltropp som deltok og som hadde felles overnatting på Teveltunet.

Under O-festivalen på Norefjell hadde vi 17 løpere med.

I Fjord-o-vest; et 4-dagers sommerløp der vår Andreas Magerøy både var løypelegger og speaker på det første løpet, stilte 15 frolinger. Det andre var på Norges vestligst bebodde øy; Værlandet og det siste ved foten av Bøyabreen i Fjærland. Tredje dag ble NM-Ultra-lang arrangert parallelt med ferieløpet. Dette var fine ferieløp på nye spennende steder selv om været ikke viste seg fra sin beste side. Sikkert den uka med mest regn i området denne sommeren.

Ettersom 3 NM/Norgescup-helger ble arrangert i Trøndelag har det vært mindre reisebelastning og lavere reisekostnader denne sesongen.

Til NM, NC og de store stafettene har vi fortsatt prioritert å sende med ledere. Vi har mange deltakere fra klubben på disse arrangementene, i år hadde vi ofte 15-22 løpere med, og vi har hatt med ledere og støtteapparat for øvrig på de fleste av disse.

De store stafettene Tiomila i Sverige og Jukola-/Venla i Finland var viktige stafettmål i vårsesongen og motivasjonsfaktor gjennom vinterens treninger.

Tiomila

Vi hadde 1 damelag, 2 herrelag påmeldt. Vi hadde for få løpere til å fylle begge herrelagene, men fikk til et kombinasjonslag med Freidig og Byåsen.



Stafetten gikk i år i Eksjø, nært Astrid Lindgrens rike, og dermed ble det fly til Gardermoen og ca 50 mil i minibuss fram til arena.

Så godt som alle reiste onsdag kveld 30.april og heim igjen søndag kveld. Dermed ble det mulighet til trening 2-5 økter i relevant terreng på forhånd. Løpsdøgnet holdt løperne som var ferdige med sin etappe til i klubbtelet ved arena, mens herreløpere før sin etappe hadde overnatting innendørs. Dette overnattingsstedet lå i Mariannelund, noen mil unna og det ble samkjøring med NTNUI for å få løperne fram til arena.

Årets damestafett startet helt fantastisk bra da Gøril på første etappe knuste konkurrentene, var først på meldepostene og kom inn til veksling helt alene og med god margin ned til neste lag. Speakeren refererte seinere til Gøril's løp med å si at herrelag som lå alene i tet tok en Frol! Artig! Til slutt ble det klubbrekord og 50 plass på damene.

I herreklassen var 1.laget med helt i teten i etappe etter etappe. Etter at «långa natten, som var den 6. etappen var ferdig var vi fremdeles med i tetklyngen på 10 lag. Videre løste også alle sine oppgaver godt og Magnus førte laget inn til 27.plass 45 minutter bak vinnerne! Nok en klubbrekord!

Jukola/Venla

Det ble satset friskt på Jukola, og de fleste løperne reiste med fly til Helsinki onsdag før stafetten, kjørte opp til Kuopio og trente i relevant terreng før alvoret startet. Noen hadde eksamen fredag og måtte få fullført den før de sluttet seg til troppen.

Vi hadde med 2 herrelag med 7 løpere på hvert lag og 2 damelag med 4 løpere på hvert. Vi manglet noen gode kort på herresida ettersom Lars og Carl Petter prioriterte bryllup denne helga.

Resultatene ble ikke like gode i år som de fantastiske plasseringene vi hadde i 2012, men mange av løperne leverte gode løp i år også! Førstelaget til herrene ble nr 50, 3 plasser ned fra i fjor, andrelaget avsluttet etter 5 etapper. Mens damene ble nr 59 og 249. I damestafetten var det tett etter 3 etapper og det lå an til en skikkelig klubb-bestenotering, det ble det også selv om Gøril nok ikke var helt fornøyd med sitt løp.

Norgesmesterskapene

De 7 NM konkurransene for senior og 8 for junior var spredt på 4 ulike helger.

NM sprint gikk i Trondheim i mai, med Wing som arrangør. 16 startende fra Frol og 9 av dem i finale, der 5 av dem greide en plass blant de 10 beste i sin klasse. Ekstra feiring for gullet til Gøril og sølvet til Mathilde.

NM sprintstafett var nytt av året. Som i VM skal lagene bestå av 2 damer og 2 herrer, der rekkefølgen skal være D-H-H-D. Frol stilte med hele 6 lag etter at det ble mobilisert skikkelig blant jentene for at alle de aktive guttene skulle få lag. En meget publikumsvennlig og spennende stafett der vårt førstelag var med helt i tet gjennom hele stafetten og endte på sølvplass ett sekund bak Halden.

NM Ultralang ble arrangert i Førde i begynnelsen av august. Dette ble arrangert i tilknytning til Fjord-o-vest. Her hadde vi 10 løpere på startstreken, sykdom hos noen av løperne i forkant gjorde sitt til at ikke alle nådde målene sine i det som lignet på hjemlig trønderterreng. I år var det enkeltstart og med passering arena. De beste av våre ble Eirin og Stian som begge kom på 5.plass i sine klasser.

NM natt med enkeltstart gikk første fredag i september i Klæbu, med OL Trollelg som arrangør. Her stilte 13 av våre. I krevende løyper i Vassfjellet ble det levert mange gode løp og det ble gull til Paul, sølv til Gøril og bronse til Mathilde og Ulf. I tillegg 4. til Martin og 5. til Eirin.

NM juniorstafett fulgte søndagen etter fra Gjenvollhytta i Klæbu. Her var forventningene store til både jentene og guttene etter meget god innsats i fjor og nesten alle de samme løperne fortsatt med. To damelag og to herrelag hadde vi til start. Og det endte med en fantastisk laginnsats da både jentene og guttene løp utrolig bra. Først løp guttene inn til bronse etter at Paul på første etappe vekslet som 2 bare sekunder bak. Jonas fortsatte med å gjennomføre godt og sendte Stian ut som 3.



Underveis på siste etappe ble det uhyre spennende, her ble det bommet av noen i tet, mens andre lag innhentet tetlagene. Stian hadde også litt problem ei stund, men skjerpet seg skikkelig og leverte en fantastisk innsjutt som ga guttene delt bronse!

Line hadde i år også førsteetappe hos jentene, hun startet litt forsiktig, men var absolutt med og på de siste kilometerne av sin etappe løp hun ifra flere lag og vekslet over til Eirin som tredje lag 26 sek bak. Eirin løp sikkert og godt og kom inn til veksling som andre lag, 31 sekunder bak. Da Mathilde løp ut luktet nok Frol-suporterne edelt metall! Mathilde løp sikkert og var ganske raskt i tet. Hun lot ikke muligheten gå fra seg og jentene kunne juble over gull sammen med en stor heiagjeng.

NM uka ble arrangert i Asker midt i september. Der hadde vi totalt 9 juniorer og 12 seniorer i aksjon. Og med svært mange løpere i gulskjorter med gode resultat gjennom sesongen var både målene og forventningene høye.

Under langdistansen på torsdag ble det suverent gull i senior damer til Gøril. Stian og Paul tok sølvmedaljene i hver sin juniorklasse, mens det i herrer senior ble nok en NM-bronse til Ulf, mens Jo endte like bak på 5.

Mathilde ledet tidlig i sitt løp, men kom over en skadet løper i skogen og avbrøt sin egen medalje jakt for å hente hjelp til den skadde.

Til mellomdistansen hadde senioren kvalifisering på fredag før finale på lørdag og i kvalifiseringa var flere av våre blant de beste i sine heat. 7 av senioren gikk til finale og 8 juniorer stilte til start. Nok et topp-løp og en ny gull-dag til Gøril! På juniorsida høstet Mathilde sølv og Paul bronse. Senior herrene lyktes ikke like godt som under kvalifiseringa dagen før, best ble Jo med 6.plass.

I søndagens stafett hadde vi 5 herrelag og 1.5 damelag, sykdom og skade gjorde at vi ikke hadde fullt andrelag.

Utgangspunktet for førstelaget til damene var etter resultatene tidligere under NM gode, og forventningene ganske store! Det ble en meget tett og jevn damestafett gjennom de to første etappene. Eirin løp godt på første og Mathilde fulgte opp og sendte Gøril ut 3.25 bak tet. Etter Gøril sine fantastiske oppvisninger tidligere i uka var spenningen stor, hadde hun krefter igjen eller? Og nå viste hun faktisk at også hun kunne bomme og ikke helt ha dagen. Jentene endte på 11.plass.

Herrestafetten ble også meget spennende, nok en gang var det en kamp Frol-lagene i mellom. UK hadde hatt en vanskelig jobb og anså flere av lagene til å være jevn gode.

På første etappe startet imidlertid Lars på førstelaget godt og vekslet på 4.de 45sek bak. Ved denne vekslinga lå de neste 3 lagene våre 4-5min bak.

For førstelaget løp Ulf, han hadde noen små problemer, men gjorde sakene sine bra og kom inn som 2 og var da 51 sek bak Tyrving. Jo la ut på siste etappe, han hadde Halden med verdensmester Olav Lundanes og Kristiansand med Hans Gunnar Omdal i hælene, bare noen få sekunder bak. Veivalgene skilte noe og Kristiansand ble raskt litt bak, mens de andre tre kom sammen og ei god stund så de ut til å ligge sammen selv med ulike gaflingsvarianter. Inn mot passering Arena var Jo hektet av etter en retningsfeil av han og gullkampen så da ut til å stå mellom Tyrving og Halden.

For andrelaget hadde Carl Petter gjennomført en meget god etappe og ført laget opp til 6 plass da han vekslet over til Martin. Ikke nok med det, også Håvard som hadde slitt med skade hele sesongen viste at han fortsatt kan løpe stafett og sendte Stian ut som 13. lag.

I teten skjedde det mye mot slutten og selv en verdensmester kan bomme, de som fikk med seg GPS-trackingen fikk se dramatikken som utspant seg mellom tetlagene som igjen var blitt tre. Jo var der, det ble sølv rett bak Tyrving. Med Martin for andrelaget inn som 6 og Stian for tredjelaget på 10.plass, ble dette en helt fantastisk dag! I tillegg var det også flere av de andre som løp meget godt!



Hovedløp og O-Landsleiren ble arrangert i Verdal. Vi hadde med 4 ungdommer. Karen Rysgård i D 16, Oscar Lyngen i H 15, Ragne Munkeby og Ane Marte Vatn i D14. Oscar Lyngen løp inn til 12.plass på langdistansen som ble beste resultat. Randi U. var med som leder fra kretsen.

2.4. Trenere

Fritjof har fungert som hovedtrener og personlig trener for de av våre løpere som ønsker tettere oppfølging. Han har utarbeidet egne treningsplaner for de som har ønsket det, og arbeidet opp mot løperne ut fra hva de selv har ønsket. Alt fra samtaler flere ganger i uka, til bare sporadisk kontakt. Kine Sofie har fulgt opp noen av jentene.

Med så mange ivrige og hardt satsende løpere har vi behov for mer trenerkrefter.

Tilbud om treningsoppfølging har vært der for alle interesserte fra 17-21 år, og løpernes ansvar har da vært å rapportere treningsdagbok inn til treneren jevnlig.

Arild Vassenden har hatt tett oppfølging av flere løpere på det mentale plan. Det har vært god respons fra løperne på tilbudet og dette har vært en stor suksess.

Arild og Fritjof har deltatt på møter med landslagstrenerne, noe som har vært viktig ettersom vi har hatt 3 løpere på utviklingslandslaget og andre som også har representert.

2.5. Reiser

Det har vært færre lange reiser og enklere for trønderløperne denne sesongen med 3 NM/NC-helger i Trøndelag. Til løpene på Østlandet har løperne reist med fly og leiebiler fra flyplassene til arrangementene. Det er også reist med privatbiler.

Sportslig har organisert og bestilt overnatting og reiser og har forsøkt å få dette så rimelig som mulig.

2.6. UK

UK tok ut lag til stafettene. For junior og seniorer brukte vi de lokale stafettene til å matche løpere på ulike etapper og prøve forskjellige sammensetninger for at flest mulig skulle få mer erfaring.

2.7. Informasjon

Fritjof har ukentlig sendt ut informasjon om trening og påminning om påmelding til løp og annen aktivitet. Før sesongstart ble det sendt ut info til alle om årets aktiviteter, om klubbkostnader og egenandeler, og alle ble oppfordret til å delta på sitt nivå. Det ble også lagt ut informasjon på hjemmesida.

2.8. Budsjett

Det ble satt opp detaljert budsjett over forventede kostnader ved reise, overnatting og deltakelse i samlinger, stafetter, klubbture, NM, HL og NC.

I år har vi innført løperkontrakter for satsende junior og seniorer og budsjettet ble lagt ut fra det. Det ble også innført mulighet til å oppnå bonus for gode prestasjoner.

Våre satsende eliteløpere må fortsatt dekke mye av moroa selv, klubben har ikke økonomi til å dekke så mye som ønsket av aktiviteten. I år kunne løperne samle Tur-o sponsorer og få bonus for det slik at egenandelen kunne reduseres.

Startkontingenten for alle barn, unge og studenter dekkes av klubben. Alle sommerløp må løperne dekke fullt ut selv.



2.9. Medisinsk team

Vi har i år videreført det bredt sammensatte medisinske teamet for løperne, med Jostein Nordvoll som leder. Manuellterapeut Morten Skjesol har vært til stor hjelp for mange løpere. I tillegg har vi via Morten fått rask hjelp i Trondheim på klinikken til manuellterapeut Tor Inge Andersen. Kine Sofie Sandstad har fungert som fysioterapeut for de yngre løperne. Mens Arild Vassenden er en altmuligmann i teamet, hans rolle viser seg å være viktig for enkeltutøvere og for hele klubben. Lege Jostein har blitt brukt når medisinske spørsmål og skader har dukket opp. Den hjelp vi har hatt av teamet er svært viktig når vi har så mange utøvere som satser og trener mye.

2.10. Representasjon

- World cup: Gøril, Yngve og Ulf .
- VM senior i Italia: Gøril og Ulf
- Junior VM i Bulgaria: Mathilde
- Euromooting for seniorer i Gøteborg: Carl Petter (Martin og Mathilde var uttatt, men ble syke)
- Student VM i Tsjeckia: Gøril, Jo (Yngve var uttatt, men var skadet)
- JEC- Europeisk juniorcup i Belgia: Mathilde, Stian og Paul.
- EYOC – Ungdoms EM i Makedonia: Stian.
- NOF's utviklingsgruppe: Yngve, Mathilde og Martin

Elitefondet i Frol IL, innvilget for Jo og Gøril kr 12000, Stian og Jonas kr 6000.

2.11. Oppsummering

Det har vært nok en sesong med stor aktivitet og mange gode resultater for Frol orientering! Vi har etter hvert fått en stor seniorgruppe, men har fortsatt også satsende juniorløpere som presterer veldig godt både på nasjonalt og flere også på internasjonalt nivå. Blant ungdommene har vi nå et håp om vekst, i år var det 100 % økning på HL/OLL deltakere sammenlignet med i fjor, og neste år regner vi med enda flere.

2014 ble Gøril sitt år med to meget gode plasseringene i VM, seier i Student-VM og 3 individuelle NM-gull! Det lå noe i lufta da hun tidlig i mai knuste konkurrentene på første etappe i Tiomila og vekslet "ensam i tet". Hun bidro også sterkt til at Frol ble beste klubb når en rangerer etter antall medaljer i junior og senior NM-ene; 5 gull, 7 sølv og 5 bronse. Gøril er delaktig i fem av dem og totalt er det 10 ulike navn bak disse medaljene, det vitner om god bredde!

Stafettene er viktige for stor og liten og vi prioriterer å få med flest mulig lag både på de lokale arrangementene og på de store stafettene. Da er det ekstra artig at vi opplever så mange gode stafettprestasjoner lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Avslutninga på årets stafettssesong med NM-ene for junior og senior oversteg alle forventninger, medaljer i 3 av 4 klasser og det av alle valører. Bredden kom fram skikkelig under herre-seniorstafetten da våre 3 beste lag ble topp 10.

Fem av våre seniorer og tre juniorer fikk løpe i landslagsdrakten i år også.

Frol markerer seg som en klubb der det stadig dukker opp løpere som presterer, men der det også skal være helt greit å være med uansett nivå.



3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2014 arrangert for 44. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

Kart:

Vi har brukt kartene Børsåsen, Røstad, Staupsmarka, Skånes, Nybrotta nord, Burtjønna, Munkebyvola, og utsnitt av fjellkartet kalt Hårskallen. Langposten var i år på Brølivola. Mye hogst og vindfall i løpet av vinteren gjorde det utfordrende å finne områder hvor kart og terreng stemte.

Poster:

Det er til sammen satt ut 82 poster i løpet av sesongen, hvorav 10 sykkelposter og 6 ukesposter. De første postene ble satt ut 12.april. Sesongen ble avsluttet 5.oktober.

Aktiviteter:

Åpningsdag i Børsåsen nedenfor vanntårnet 26.april. 139 stk. skrev seg i gjesteboka.

Kaffepost ved Skallbekken like nord for Nonsklompen 15.juni. 64 stk. skrev i gjesteboka.

Ukas post: Hver torsdag i 6 uker i mai og juni ble det annonsert i Levangeravisa og på nettsida med kartutsnitt som viste en ny post. Postene ble satt ut til påfølgende lørdag og stod ute ca. en uke.

Sykkelposter: Poster på 10 nye steder av kulturhistorisk interesse.

Gratis kart:

Det ble også i år laget et gratis kart som ble levert ut til ca. 3500 husstander i Levanger, sammen med informasjon om o-avdelingen. Kartet var tilsvarende det som lå i O-tramp-konvolutten med postene på Røstad. Kartet lå også fremme i ekspedisjonen i Trønderhallen hele sesongen, hos Frisklivsentralen og hos enkelte sportsforretninger. Kartet ble i år trykket hos Innherred Grafiske. Kartet ble distribuert 7-8.april (uka for palmehelga). Postene på Røstad ble satt ut 12.april.

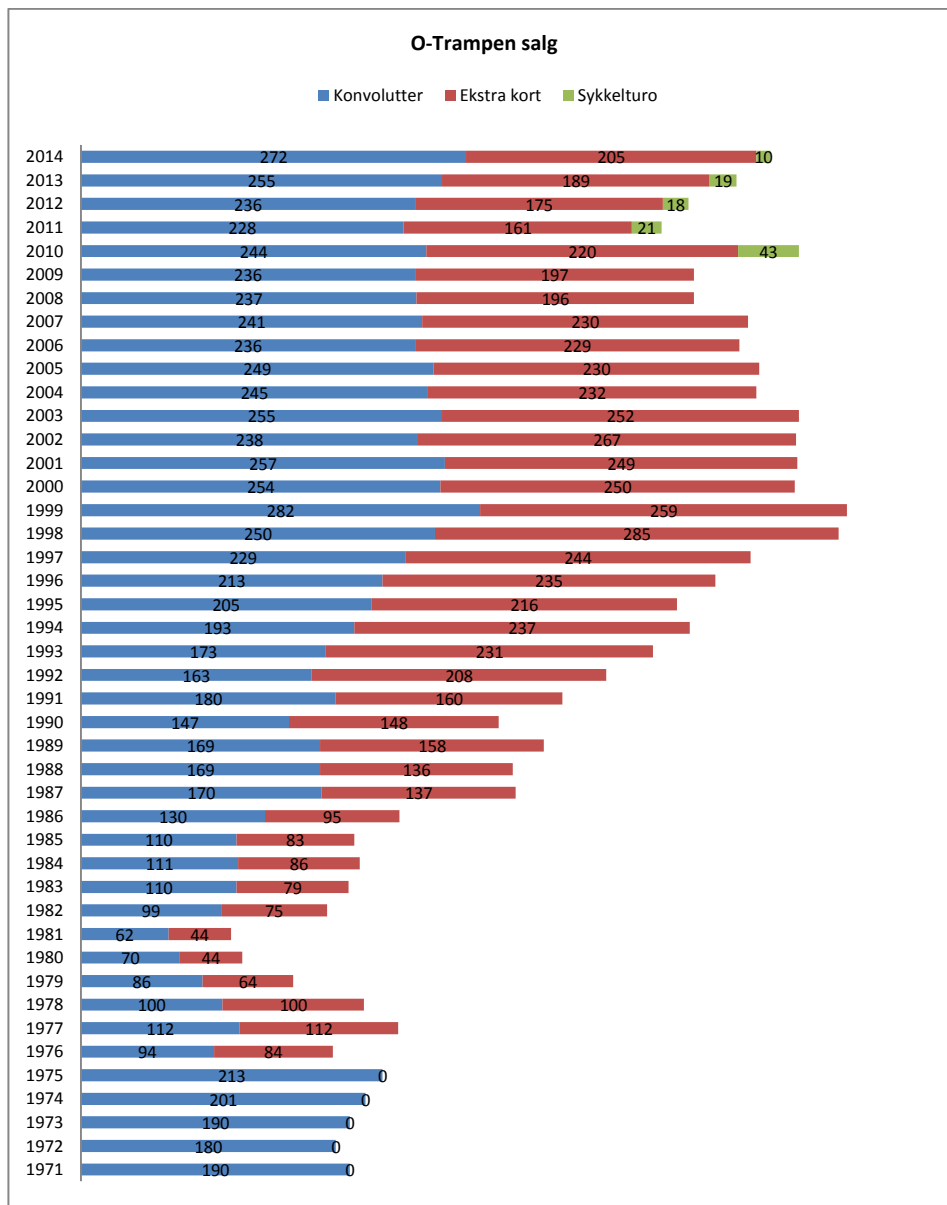
Salg:

Utsalgsteder har i år vært Shell Seven Eleven, G-Sport Magneten, Intersport Floan, Bjørn Stakset Sport og Trønderhallen. I tillegg har Sykkelhuset solgt sykkelorientering.

Det er i år solgt 272 konvolutter, 205 ekstra kort, 7 sykkelkonvolutter + 3 ekstra kort til sykkel-O, totalt 487 konvolutter/klippe kort. Kun et år tidligere (1999) er det solgt flere konvolutter.

Årsaken til nedgang i salg av sykkel-o er at deltagerne nå kjøper hele O-trampkonvolutten i stedet.

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkelturo	Totalt konv/kort
2014	272	205	7 +3	487
2013	255	189	15 +4	463
2012	236	175	17 +1	429
2011	228	161	21	410
2010	244	220	43	507
2009	236	197		433
2008	237	198		433



Premiering:

Det er 309 kort som er innlevert (det største antallet som er registrert). Av disse har 272 klart kravet til gullmerket, 21 kravet til sølvmerket og 7 kravet til bronsemerket. 36 av gullmerkevinnerne var førstegangsvinnere.

11 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)

10 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)

8 stk. fikk gullplakett (gullmerket i 15 år)

1 stk. fikk 20-årsplakett

3 stk. fikk 25-årsplakett

2 stk. fikk 30-årsplakett

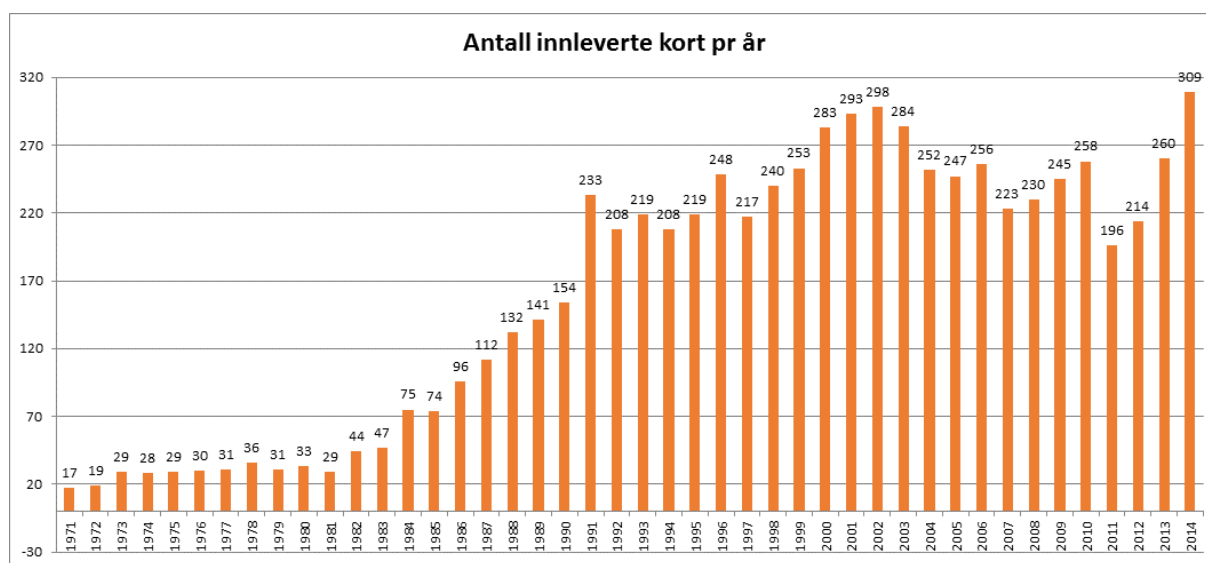
1 stk. fikk 35-årsplakett



120 deltagere har levert kort med registrering for alle 10 sykkelpostene. Blant disse trekkes ut en vinner av en sykkel gitt av Sykkelhuset Levanger. Vinneren ble Gunn Mary Andersen.

Kartotek:

2010 var siste gangen O-Trampdeltagelsen ble registret i databasen på HINT. Det ble i 2013 valgt å benytte et excel-regneark som kartotek, da det vil være det enkleste å lage og å drifte. I 2014 har det pågått en stor jobb med å registrere alle deltagerne siden det første året i 1971, 7062 deltagelser (innleverte kort) fordelt på 1257 forskjellige deltagere.



Sponsing av poster

Som et tiltak for å øke sponsorinntektene ble det videreført forsøket med å selge o-trampostene til sponsorer. For kr 1000 fikk de ha firmanavnet hengende under posten. Det ble i år solgt 16 poster.

4. Arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av Robert Ressem, Øystein Haug og Randi Haugskott.

Det er avholdt 1 møte i år der vi satte opp plan for O-sjuer og Bygdakamp 2014. Ellers har kontakten mellom medl. i komiteen har foregått pr. mail og telefon.

Det ble utarbeidet terminliste og oppsett av arrangører for O-sjuer (10 løp) og Bygdakampen (2 løp), med løpsledere, løypeleggere og mannskap ellers for hele sesongen.

Det ble også satt opp løpsledere og løypelegger til øvrige løp, T-A Sprint nr.2, KM Lang og Blåveisløpet.

Øystein er IT-ansvarlig og har hatt ansvar for resultatføring i O-sjuer. Randi har fungert som materialforvalter med ansvar for blant annet "bua".



4.1 Arrangementer 2014

TA-sprint løp 4	
Dato:	13. mai
Løpsleder:	Kine Sofie Skjeset Sandstad
Løypelegger:	Lars Sandstad Skjeset
Kart	Staupshaugen
Antall deltagere:	95

Blåveisløpet	
Dato:	4.mai
Løpsleder:	Marit H. Sandstad
Løypelegger:	Arne Grevskott
Kart	Børsåsen
Antall deltagere:	159

KM langdistanse	
Dato:	23.august
Løpsleder:	Jørgen Fiskum
Løypelegger:	Carl P. Lyngen
Kart	Nybrotta
Antall deltagere:	113

4.2 O-Sjuer 2014

I 2014 er det arrangert totalt 10 O7'ere med totalt 1320 (1166 i 2013, 947 i 2012) starter fordelt på 317 (251 i 2013, 224 i 2012) deltakere. 95 (96 i 2013, 68 i 2012) oppnådde kravet til ivrigpremie. Det ble også i år arrangert en egen temakveld i mars for o-sjuerarrangørene og andre interesserte. Mange gode diskusjoner på hvordan vi kan videreutvikle O7'ern. Har på enkelte o-sjuere forsøkt et ekstra aktivitetstilbud for de minste. Labyrint-o ble et meget populært tilbud på vårens løp.

Dato	O7/BK	Hvor	Ansvarlig	Deltagere	
23. april	O7-1	HiNT	Randi Haugskott	178	(119)
30. april	O7-2	Håa/Wibe	Frank R. Rysgård	180	(128)
7. mai	O7-3	Børsåsen	Trond S. Hafstad	165	(124)
21. mai	O7-4	Stubbmodalen	Heidi G. Matberg	154	(137)
11. juni	O7-5	Staup	Joar Munkeby	106	(138)
25. juni	O7-6	Rinnbustaden	Bente Sundsvik	102	(128)
13. aug	O7-7	Heståsdalen/Munkebyv.	Per A. Røstad	94	(98)
27. aug	O7-8	Rinnleiret	Thor A. Røkke	125	(99)
10. sep	O7-9	Børsåsen	Randi W. Stavrum	104	(99)
17. sep	O7-10	Røstad	Arild Vassenden	123	(96)

Lars Sandstad Skjeset ble vinner av O7'ern 2014 sammenlagt.



4.3 Bygdakampen 2014

I år har vi arrangert to løp i Bygdakampen.

28.mai Buraunkartet 189 deltakere

20.august Snastjønna 166 deltakere

Bygdakampen hadde i år totalt 1143 (1277 i 2013, 1247 i 2012) starter fordelt på 321 (435 i 2013, 427 i 2012) løpere. 196 (184 i 2013, 180 i 2012) av dem var Frolinger.

Vi ble også i år vinner av Bygdakampen. Siste bygdakamp var med premieutdeling.

4.4 Hårskallen opp

Arrangerte også i år Hårskallen opp, en duathlon med sykling og løping fra Trønderhallen via Storlidalen med mål på Hårskallen. Totalt antall deltagere var 51 (71 i 2013, 69 i 2012). Frank Robert Rysgard var løpsleder også i år

4.5 Utstyr

Det er kjøpt inn 40 nye skolebrikker. Det er også kjøpt inn 24 nye postenheter, som erstatning for «utgatte» enheter.

Det ble kjøpt inn 19 stk løperbrikker som premiering i nybegynnerkurset

5. Kartkomiteen

Medlemmer: Torbjørn Sirum (leder) og Per A. Røstad

Kartarbeid 2014:

Nye kart:

Storåsen	1 : 10000	Off-Track
-----------------	-----------	-----------

Vulusjøkartet er under arbeid med synfaring. Begge disse kartene skal brukes under NM uka 2015.

Reviderte kart:

Børsåsen	1 : 7500
-----------------	----------

Stubbmodalen	1 : 7500
---------------------	----------

Røstad	1 : 4000
---------------	----------

Rinnleiret	1: 3000
-------------------	---------

Staup	1: 4000
--------------	---------

Dette dreier seg om små/store ajourføringer.

5.1 Spillemidler

Søknad om spillemidler for ny utgivelse av Vulusjøkartet til NMuka i 2015 er godkjent.

Det er søkt på nytt(3.gangen) om spillemidler for ny utgivelse av Storåsenkartet til 2015.

5.2 Sperrede områder på grunn av NM 2015

- Vulusjøområdet (Vulusjø, Storlidalen, Gjeldsåsen)
- Storåsen



5.3 Situasjonen for dagens kart / terreng

Kartet Banmyra, Elgåsen og Håa ble i fjor høst/ vinter vesentlig endret grunnet hogst og stormene Hilde og Ivar og vil ikke kunne benyttes i noen særlig grad før en ganske omfattende resynfaring er gjennomført. Dette gjelder også for deler av Nybrottakartet (tynningshogst). Områdene er flyfotografert i sommer og en antar at en del av revideringa vil kunne gjøres når flybildene foreligger

6. Rekrutteringskomiteen

Rekrutteringskomiteen har avholdt 3 møter i løpet av året, og kommunikasjon gjennom mail og sms.

6.1 Gjennomførte prosjekter

Vintertrening

Hver mandag har orienteringsløperne hatt anledning til å delta sammen med ski/skiskytterne på deres trening på Frol Oppvekstsenter. Her har ca 10 av våre nybegynnere deltatt i høst.

Vintersamling

Også i år arrangerte vi sammen med sportslig-komite miljøsamling på Skallstuggu, men ingen i vår aldersgruppe valgte å delta, pga uheldige omstendigheter.

Nybegynnerkurs

Bestemte oss for 5 kurskvelder, vi benyttet oss av O-7er som arena for kurset.

Alle 4., 5. og 6.klassinger i Levanger, som er aktuelle for Frol il orientering fikk invitasjon til kurset og vi hadde annonse i Levangeravisa (fra 9år og eldre).

Første kurskveld 9.april på Hint, med teori fra 1700-1800 og rett ut på stjerne-O etterpå.

Kurset startet hver onsdag en halv time før O-7er. Alle ble oppdelt i små grupper med egen gruppeleder som tok for seg dagens løype, arena, sikre holdepunkter, ledelinjer, detaljer osv.

Kursdeltagere fikk låne brikker og kompass før start, og tilbud om skygge. Vi har alltid en person ved brikkeleseren, som snakker med ungene når de kommer i mål om dagens løp?

Kursavgifta ble satt til kr 200,- da får ungene et tilbud om 5 kurskvelder + egen løpebrikke ved deltagelse av 7 eller flere O7-ere og rekruttene må være Frol il medlemmer.

Hadde 64 stk rekrutter som startet på kurset, 19 av disse har oppnådd egen løpe-brikke.

Kurs for 2.års rekrutter

Samme kveld som nybegynnerkurset startet hadde vi kurs og utdeling av heftet for 2.års rekrutter. Her deltok 13stk. Vi gikk igjennom heftet og informerte om kommende sesong.



Informasjonsskriv til skolene

Vi sendte ut informasjon til skolene om hva vi driver med og kompetansemålene i grunnskolen. Vi oppfordret til å bruke oss, om de trengte hjelp til kart eller annet i forhold til opplæring i orientering.

Finn Fram Dag

26.april sammen med O-trampens åpningsdag i Børsåsen, her deltok 51 barn.

Ungdomsleir og O-Troll-leir

20.-22.juni arrangerte NTOK ungdomsleir og O-Troll-leir på Steinkjer skistadion. Der deltok 5 ungdommer, 6 små-troll og 2 ledere fra Frol il orientering

Hovedløp og Hovedlandsleir

8.-13. august arrangerte Verdal OK og Stiklestad IL HL og OLL for ungdom 14-16år. Her deltok 4stk fra Frol il orientering og Randi Ulseth som en av kretsens ledere

Skoleaktiviteter

Arrangert o-dag i samarbeide med Halsan skole

Midt-Norsk

Midt-Norsk Mesterskap ble arrangert i Meråker 15.-17. august i år, dette var breddeturen vår der vi oppfordret alle til å delta. Her deltok 2stk fra nybegynnerkurset og 2stk fra fjorårets kurs med sine familier.

6.2 Oppsummering

Det har vært praktisert egen ukas mail for rekrutter 2013/14 med positive tilbakemeldinger. Her har vi plukket ut det som egner seg for ungene.

O-tekniske treninger: Noen få har deltatt på disse treningene, med kart som har vært laget spesielt for oss (her kunne det gjerne ha vært flere nybegynnere).

Utdeling av brikker: sammen med premieutdeling av O-7er og O-trampen 7.november.

Mange nye ivrige familier på O-7ere, flere småbarnsfamilier.

Styrketrening: mandager på Frol ovs i vinterhalvåret, et tilbud vi har gitt til alle nybegynnere. Her ser jeg flere av våre som deltar:-)



7. Sportslige resultater 2013-sesongen

7.1 Internasjonale resultater

VM senior i Italia, Venezia og Asiago, 5.-12.07.14

	Sprint	Langdistanse
Gøril Rønning Sund	8	5
Ulf Forseth Indgaard	Ikke til finale	

WORLD-CUP , nr 7 og 8 på Kongsberg 7.-8.06.14

	Mellomdistanse	Langdistanse
Yngve Skogstad	20	24
Gøril Rønning Sund		5

nr 9, Sprint i Imatra, Finland 11.06.14

Gøril Rønning Sund	nr 16
Ulf Forseth Indgaard	nr 37

WC sprintstafett 12.06.14

Gøril og Ulf på Norges lag som ble disket

WC total:

79. Yngve Skogstad

141. Ulf Forseth Indgaard

32. Gøril Rønning Sund

Euromeeeting, Gøteborg 22.08.-24.08.

	Langdistanse	Sprint	Mellom
Carl Petter Lyngen	9	27	25

Student VM, Olomouc, Tsjekkia 12.-17.08.14

	Langdistanse	Mellomdistanse	Stafett
Gøril Rønning Sund	1	3	5. Nor A (I Myhre-E Johanson-Gøril RS)
Jo Forseth Indgaard	12	20	6. Nor B (N Oscarson-HJ Westergård-Jo FI)

JWOC – Junior World Orientering Championship, Borovets, Bulgaria 21.07.-27.07.

	Sprint	Mellomdistanse	Langdistanse	Stafett
Mathilde Rundhaug	18	Ikke til finale	5	2. (Heidi Mortensen – Gunvor Hov Høydal- Mathilde)



JEC – Junior European cup, Belgia, 3.-5.10.

	Sprint	Langdistanse	Stafett
Mathilde Rundhaug, D 20	6	18	4. (Mathilde –S Bråten-G H Høydal-)
Paul Sirum, H 20	25	11	3.(TE Pedersli-Paul-A Sølvsberg)
Stian Sundsvik, H 18	15	13	12. (S Heggedal-H Rådal Bjørlo-Stian)

EYOC – Ungdoms EM, Strumica, Macedonia, 26.06.- 27.06.

	Sprint	Langdistanse
Stian Sundsvik, H 18	18	36

7.2 Nasjonale resultater

NM sprint, Wing, Trondheim, 25.05.

16 startende fra Frol

Finaleresultat

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Gøril Rønning Sund	D 21 Finale	14:19		5:20
2	Mathilde Rundhaug	D 19-20 Finale	13:45	+0:50	5:45
4	Stian Sundsvik	H 17-18 Finale	14:29	+0:37	5:11
4	Ulf Forseth Indgaard	H 21 Finale	13:36	+0:10	4:39
10	Paul Sirum	H 19-20 Finale	14:34	+0:39	5:13
16	Carl Petter Lyngen	H 21 Finale	14:24	+0:58	4:55
25	Kari Svingheim	D 21 Finale	17:12	+2:53	6:25
27	Johan Asphjell Bjørnaas	H 21 Finale	15:23	+1:57	5:16
29	Johan Otto Munkeby	H 17-18 Finale	17:21	+3:29	6:13

NM sprintstafett, Wing, Trondheim, 25.05.

6 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
2	Frol IL 1	NM DHHD				58:09		+0:01
	1. Mathilde Rundhaug		16:07	3	+0:24	16:07	3	+0:24
	2. Lars Sandstad Skjeset		14:10	3	+0:19	30:17	1	
	3. Ulf Forseth Indgaard		13:50	4	+0:14	44:07	1	
	4. Gøril Rønning Sund		14:02	2	+0:02	58:09	2	+0:01
24	Frol IL 2	NM DHHD				1:08:35		+10:27
	1. Kari Svingheim		20:35	45	+4:52	20:35	45	+4:52



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
26	2. Johan Asphjell Bjørnaas	NM DHHD	14:48	15	+0:57	35:23	35	+5:06
	3. Carl Petter Lyngen		14:40	10	+1:04	50:03	26	+5:56
	4. Sara Profors		18:32	25	+4:32	1:08:35	24	+10:27
	Frol IL 3					1:09:23		+11:15
	1. Line Sundsvik		18:24	26	+2:41	18:24	26	+2:41
	2. Stian Sundsvik		15:01	20	+1:10	33:25	22	+3:08
	3. Yngve Skogstad		15:19	21	+1:43	48:44	23	+4:37
40	4. Elise Taylor Spets	NM DHHD	20:39	42	+6:39	1:09:23	26	+11:15
	Frol IL 4					1:13:48		+15:40
	1. Ane Kjerstine Sandstad		20:05	43	+4:22	20:05	43	+4:22
	2. Johan Otto Munkeby		17:27	48	+3:36	37:32	45	+7:15
	3. Andreas Magerøy		15:49	24	+2:13	53:21	41	+9:14
	4. Kajsas Stina Sandstad		20:27	40	+6:27	1:13:48	40	+15:40
	Frol IL 5					1:19:25		+21:17
49	1. Kjersti Gederaas Denstad	NM DHHD	22:48	50	+7:05	22:48	50	+7:05
	2. Magnus Beyer Brattli		15:31	27	+1:40	38:19	47	+8:02
	3. Øystein Haug		15:17	20	+1:41	53:36	42	+9:29
	4. Randi Johanne Skjerve		25:49	51	+11:49	1:19:25	49	+21:17
	Frol IL 6					1:32:01		+33:53
	1. Runa Matberg		26:59	52	+11:16	26:59	52	+11:16
	2. Jørgen Fiskum		16:07	35	+2:16	43:06	52	+12:49
52	3. Arild Vassenden	NM DHHD	21:38	52	+8:02	1:04:44	53	+20:37
	4. Marie Wold Stavrum		27:17	52	+13:17	1:32:01	52	+33:53

NM Ultralang, Førde, 2.08.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Stian Sundsvik	H 17-18E	1:48:48	+4:07	7:46
5	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20 E	1:56:45	+18:24	9:49
10	Andreas Magerøy	H 21-E	3:19:41	+29:15	8:27
10	Vegard Ressem	H 19-20E	2:25:36	+16:30	8:34
11	Carl Petter Lyngen	H 21-E	3:20:33	+30:07	8:29
12	Jonas Ressem	H 19-20E	2:31:33	+22:27	8:55



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
20	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	2:10:05	+25:24	9:17
23	Jørgen Fiskum	H 21-E	3:51:51	+1:01:25	9:49
	Paul Sirum	H 19-20E	diskvalifisert		
	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	brutt		

NM natt Trollelg, Klæbu, 5.09.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
1	Paul Sirum	H 19-20	1:09:14		8:18	
2	Gøril Rønning Sund	D 21-	1:19:58	+2:04	10:56	
3	Mathilde Rundhaug	D 19-20	58:20	+5:49	10:45	
3	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	1:26:21	+3:35	8:12	
4	Martin Vister	H 21-	1:27:10	+4:24	8:16	
5	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20	1:00:50	+8:19	11:13	
14	Carl Petter Lyngen	H 21-	1:33:32	+10:46	8:52	
18	Jonas Ressem	H 19-20	1:32:30	+23:16	11:06	
25	Johan Asphjell Bjørnaas	H 21-	1:40:03	+17:17	9:30	
26	Johan Otto Munkeby	H 17-18	1:15:32	+17:43	11:06	
28	Stian Sundsvik	H 17-18	1:16:04	+18:15	11:11	
	Sara Profors	D 21-	brutt			
	Vegard Ressem	H 19-20	brutt			

NM juniorstafett, Trollelg, Klæbu, 7.09.

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
1	Frol IL 1	D17-20				1:32:57		
	1. Line Sundsvik		31:51	3	+0:26	31:51	3	+0:26
	2. Eirin Svanøe-Hafstad		29:45	2	+0:31	1:01:36	2	+0:57
	3. Mathilde Rundhaug		31:21	3	+1:07	1:32:57	1	
3	Frol IL 1	H17-20				1:44:42		+4:14
	1. Paul Sirum		35:54	2	+0:03	35:54	2	+0:03
	2. Jonas Ressem		31:38	12	+3:16	1:07:32	3	+2:48
	3. Stian Sundsvik		37:10	6	+1:53	1:44:42	3	+4:14
19	Frol IL 2	H17-20				1:59:18		+18:50
	1. Vegard Ressem		38:03	7	+2:12	38:03	7	+2:12
	2. Johan Otto Munkeby		31:06	9	+2:44	1:09:09	8	+4:25
	3. Johannes Okkenhaug		50:09	27	+14:52	1:59:18	19	+18:50



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
25	Frol IL 2	D17-20				2:55:21		+1:22:24
	1. Kajsja Stina Sandstad		48:35	24	+17:10	48:35	24	+17:10
	2. Karen Rysgård		48:43	25	+19:29	1:37:18	25	+36:39
	3. Heidi Smestad Pedersen		1:18:03	25	+47:49	2:55:21	25	+1:22:24

NM Uka Asker

Langdistanse 11.09.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Gøril Rønning Sund	D 21-E	1:09:39		8:10
2	Paul Sirum	H 19-20E	1:12:31	+0:13	7:24
2	Stian Sundsvik	H 17-18E	1:00:08	+1:56	7:23
3	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	1:31:00	+1:58	6:45
5	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	1:32:41	+3:39	6:53
9	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20 E	1:00:54	+7:30	9:38
13	Jonas Ressem	H 19-20E	1:24:22	+12:04	8:37
14	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	1:10:34	+12:22	8:40
17	Martin Vister	H 21-E	1:42:14	+13:12	7:36
19	Carl Petter Lyngen	H 21-E	1:42:40	+13:38	7:37
24	Vegard Ressem	H 19-20E	1:41:09	+28:51	10:19
30	Johan Asphjell Bjørnaas	H 21-E	1:49:00	+19:58	8:06
51	Jørgen Fiskum	H 21-E	2:04:25	+35:23	9:15
	Mathilde Rundhaug	D 19-20 E	brutt		

NM Mellomdistanse, finale, 13.09.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Gøril Rønning Sund	D21 Finale	35:42		7:38
2	Mathilde Rundhaug	D 19-20 E	23:53	+0:16	7:32
3	Paul Sirum	H 19-20E	27:54	+0:16	6:53
6	Jo Forseth Indgaard	H21 Finale	35:43	+3:12	6:39
9	Stian Sundsvik	H 17-18E	28:50	+3:12	7:25
10	Jonas Ressem	H 19-20E	30:38	+3:00	7:33
10	Lars Sandstad Skjeset	H21 Finale	36:47	+4:16	6:50
13	Ulf Forseth Indgaard	H21 Finale	37:35	+5:04	6:59



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
18	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20 E	30:20	+6:43	9:34
18	Martin Vister	H21 Finale	38:09	+5:38	7:06
32	Vegard Ressem	H 19-20E	38:48	+11:10	9:34
32	Carl Petter Lyngen	H21 Finale	40:19	+7:48	7:30
36	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	37:48	+12:10	9:44
54	Andreas Magerøy	H21 Finale	46:53	+14:22	8:43
	Marie Wold Stavrum	D 19-20 E	ikke startet		

NM stafett 14.09.

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
2	Frol IL 1	H17				1:59:29		+0:03
	1. Lars Sandstad Skjeset		41:38	4	+0:45	41:38	4	+0:45
	2. Ulf Forseth Indgaard		34:54	8	+1:25	1:16:32	2	+0:51
	3. Jo Forseth Indgaard		42:57	2	+0:11	1:59:29	2	+0:03
6	Frol IL 2	H17				2:03:35		+4:09
	1. Paul Sirum		45:19	36	+4:26	45:19	36	+4:26
	2. Carl Petter Lyngen		34:03	3	+0:34	1:19:22	6	+3:41
	3. Martin Vister		44:13	7	+1:27	2:03:35	6	+4:09
10	Frol IL 3	H17				2:04:22		+4:56
	1. Johan Asphjell Bjørnaas		45:01	25	+4:08	45:01	25	+4:08
	2. Håvard Vassenden		34:48	4	+1:19	1:19:49	13	+4:08
	3. Stian Sundsvik		44:33	9	+1:47	2:04:22	10	+4:56
11	Frol IL 1	D17				1:55:07		+7:30
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		35:37	8	+2:36	35:37	8	+2:36
	2. Mathilde Rundhaug		37:58	13	+3:19	1:13:35	10	+3:25
	3. Gøril Rønning Sund		41:32	18	+5:44	1:55:07	11	+7:30
49	Frol IL 5	H17				2:29:47		+30:21
	1. Andreas Magerøy		52:38	72	+11:45	52:38	72	+11:45
	2. Jørgen Fiskum		42:36	50	+9:07	1:35:14	58	+19:33
	3. Øystein Haug		54:33	44	+11:47	2:29:47	49	+30:21
52	Frol IL 4	H17				2:30:13		+30:47
	1. Vegard Ressem		45:23	38	+4:30	45:23	38	+4:30
	2. Johan Otto Munkeby		46:47	67	+13:18	1:32:10	45	+16:29
	3. Jonas Ressem		58:03	56	+15:17	2:30:13	52	+30:47



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
	Frol IL 2	D17				brutt		
1.	Sara Profors		39:10	0	+6:09	brutt		
2.	Bente H. Sundsvik		58:10	0	+23:31	brutt		
3. . ,			brutt			brutt		

Norgescup (som ikke har NM status)

Norwegian spring 25.04. Halden, Vårsprinten

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Gøril Rønning Sund	D 21-E	12:24		4:08
4	Mathilde Rundhaug	D 19-20E	13:41	+0:47	4:33
7	Carl Petter Lyngen	H 21-E	14:48	+1:02	3:53
8	Paul Sirum	H 19-20E	15:35	+0:59	4:06
9	Stian Sundsvik	H 17-18E	13:41	+0:51	4:16
10	Jonas Ressem	H 19-20E	15:58	+1:22	4:12
12	Vegard Ressem	H 19-20E	16:19	+1:43	4:17
12	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20E	15:22	+2:28	5:07
13	Kari Svingheim	D 21-E	14:34	+2:10	4:51
15	Yngve Skogstad	H 21-E	15:05	+1:19	3:58
26	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	15:11	+2:21	4:44
30	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	15:44	+1:58	4:08
37	Andreas Magerøy	H 21-E	16:10	+2:24	4:15
42	Jørgen Fiskum	H 21-E	16:37	+2:51	4:22

Norwegian spring 26.04. Halden, mellomdistanse

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Mathilde Rundhaug	D 19-20E	29:56	+0:15	7:57
3	Stian Sundsvik	H 17-18E	33:23	+2:11	6:52
4	Gøril Rønning Sund	D 21-E	37:49	+3:33	7:39
5	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	34:14	+0:43	5:48
8	Paul Sirum	H 19-20E	32:49	+2:13	6:43



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
9	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	36:11	+2:40	6:07
18	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20E	38:42	+9:01	10:17
19	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	41:02	+9:50	8:26
22	Vegard Ressem	H 19-20E	41:13	+10:37	8:26
22	Yngve Skogstad	H 21-E	37:48	+4:17	6:24
26	Jonas Ressem	H 19-20E	42:19	+11:43	8:40
37	Carl Petter Lyngen	H 21-E	40:30	+6:59	6:51
49	Jørgen Fiskum	H 21-E	42:05	+8:34	7:07
52	Kari Svingheim	D 21-E	1:16:16	+42:00	15:26
54	Andreas Magerøy	H 21-E	43:40	+10:09	7:24

Norwegian spring, Solrenningen 27.04. Halden, langdistanse

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Gøril Rønning Sund	D 21-E	1:17:11		7:49
3	Paul Sirum	H 19-20E	1:17:27	+1:52	7:02
4	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20E	1:13:30	+7:25	9:16
4	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	1:39:39	+6:27	6:33
5	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	1:02:13	+4:23	7:20
6	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	1:39:56	+6:44	6:34
8	Yngve Skogstad	H 21-E	1:40:32	+7:20	6:36
11	Vegard Ressem	H 19-20E	1:32:02	+16:27	8:22
12	Mathilde Rundhaug	D 19-20E	1:19:26	+13:21	10:01
14	Jonas Ressem	H 19-20E	1:32:51	+17:16	8:26
31	Carl Petter Lyngen	H 21-E	1:53:49	+20:37	7:29
39	Jørgen Fiskum	H 21-E	2:00:57	+27:45	7:57
	Stian Sundsvik	H 17-18E	diskvalifisert		

Pinseløp Kongsberg, VM test junior/ NC junior
Mellomdistanse 7.06.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Mathilde Rundhaug	D 17-20E	27:55		8:50
32	Eirin Svanøe-Hafstad	D 17-20E	36:42	+8:47	11:36
80	Kajsa Stina Sandstad	D 17-20E	59:27	+31:32	18:48
17	Paul Sirum	H 17-20E	34:13	+4:09	8:07



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
21	Stian Sundsvik	H 17-20E	34:54	+4:50	8:17
24	Jonas Ressem	H 17-20E	35:29	+5:25	8:25
53	Vegard Ressem	H 17-20E	39:53	+9:49	9:28
69	Johan Otto Munkeby	H 17-20E	42:13	+12:09	10:01

Langdistanse 8.06.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Mathilde Rundhaug	D 17-20E	1:00:12	+0:56	9:36
19	Eirin Svanøe-Hafstad	D 17-20E	1:07:52	+8:36	10:49
12	Stian Sundsvik	H 17-20E	1:20:26	+4:32	8:10
28	Jonas Ressem	H 17-20E	1:29:51	+13:57	9:08
63	Vegard Ressem	H 17-20E	1:51:51	+35:57	11:22

O-Festival, Modum, Norefjell

NC – sprint 27.06.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Mathilde Rundhaug	D 19-20 E	12:48		5:09
6	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20 E	14:09	+1:21	5:42
8	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	14:39	+0:49	4:54
9	Oscar Lyngen	H15	13:36	+1:38	5:44
10	Carl Petter Lyngen	H 21-E	14:45	+0:55	4:56
13	Paul Sirum	H 19-20E	14:17	+1:31	5:01
22	Jonas Ressem	H 19-20E	14:44	+1:58	5:11
23	Sara Profors	D 21-E	17:57	+3:19	6:34
29	Vegard Ressem	H 19-20E	16:01	+3:15	5:38
61	Jørgen Fiskum	H 21-E	17:13	+3:23	5:46
61	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	17:02	+4:48	6:21

NC – Mellomdistanse 28.06.



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	37:07		5:54
3	Mathilde Rundhaug	D 19-20 E	33:35	+0:42	7:45
13	Jonas Ressem	H 19-20E	38:01	+3:29	7:03
14	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20 E	38:41	+5:48	8:56
15	Carl Petter Lyngen	H 21-E	39:54	+2:47	6:21
18	Oscar Lyngen	H15	37:19	+8:06	8:44
19	Vegard Ressem	H 19-20E	40:12	+5:40	7:28
21	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	32:49	+4:11	7:00
38	Sara Profors	D 21-E	52:48	+13:31	10:10
67	Jørgen Fiskum	H 21-E	48:00	+10:53	7:38
	Paul Sirum	H 19-20E	diskvalifisert		

NC – Langdistanse 29.06.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
3	Mathilde Rundhaug	D 19-20 E	1:03:41	+2:08	9:18
7	Paul Sirum	H 19-20E	1:18:11	+5:01	7:34
8	Carl Petter Lyngen	H 21-E	1:19:48	+6:42	6:41
12	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20 E	1:13:25	+11:52	10:44
13	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	1:21:14	+8:08	6:48
14	Oscar Lyngen	H15	55:26	+17:09	9:56
17	Vegard Ressem	H 19-20E	1:27:09	+13:59	8:26
20	Jonas Ressem	H 19-20E	1:33:26	+20:16	9:03
33	Sara Profors	D 21-E	1:44:12	+32:48	12:05
47	Jørgen Fiskum	H 21-E	1:34:04	+20:58	7:53
53	Johan Otto Munkeby	H 17-18E	1:28:29	+30:37	10:35

NC/Midt-Norsk mesterskap, StjørdalsBlink, 15.08. Sprint Stjørdal

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Lars Sandstad Skjeset	H21E	14:30	+0:05	4:37
2	Mathilde Rundhaug	D19-20E	15:12	+0:15	5:39
3	Carl Petter Lyngen	H21E	14:41	+0:16	4:41
4	Martin Vister	H21E	14:44	+0:19	4:42



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Johan Asphjell Bjørnaas	H21E	14:52	+0:27	4:44
7	Jonas Ressem	H19-20E	14:10	+1:06	4:49
8	Paul Sirum	H19-20E	14:16	+1:12	4:51
11	Sara Profors	D21E	17:52	+1:57	6:14
14	Vegard Ressem	H19-20E	15:11	+2:07	5:09
16	Line Sundsvik	D19-20E	22:22	+7:25	8:18
17	Kine Sofie Sandstad	D21E	19:09	+3:14	6:41
17	Kajsa Stina Sandstad	D19-20E	22:28	+7:31	8:21
21	Johan Otto Munkeby	H17-18E	15:51	+1:46	5:23
22	Øystein Haug	H21E	17:04	+2:39	5:27
27	Jørgen Fiskum	H21E	17:40	+3:15	5:38
	Stian Sundsvik	H17-18E	diskvalifisert		
	Kari Svingheim	D21E	diskvalifisert		

16.08. Langdistanse i Meråker

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Mathilde Rundhaug	D19-20E	49:28		7:40
2	Jonas Ressem	H19-20E	1:10:30	+3:02	6:53
3	Stian Sundsvik	H17-18E	54:30	+0:19	6:33
4	Paul Sirum	H19-20E	1:10:49	+3:21	6:55
5	Eirin Svanøe-Hafstad	D19-20E	56:29	+7:01	8:45
6	Martin Vister	H21E	1:36:38	+5:55	6:31
9	Line Sundsvik	D19-20E	1:00:26	+10:58	9:22
12	Vegard Ressem	H19-20E	1:17:03	+9:35	7:31
13	Sara Profors	D21E	1:29:39	+26:00	10:24
14	Johan Asphjell Bjørnaas	H21E	1:43:21	+12:38	6:58
17	Johan Otto Munkeby	H17-18E	1:02:45	+8:34	7:32
20	Carl Petter Lyngen	H21E	1:46:52	+16:09	7:13
21	Espen Sundsvik	H21E	1:48:55	+18:12	7:21
	Jørgen Fiskum	H21E	diskvalifisert		
	Kari Svingheim	D21E	brutt		



NC mellomdistanse og O-idol, Trollelg, 6.09.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Stian Sundsvik	H 17-18	24:34		6:39
2	Lars Sandstad Skjeset	H 21-	31:35	+1:49	6:33
3	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20	28:19	+2:24	8:50
5	Mathilde Rundhaug	D 19-20	30:40	+4:45	9:35
8	Carl Petter Lyngen	H 21-	34:08	+4:22	7:04
9	Paul Sirum	H 19-20	29:32	+4:19	8:02
10	Line Sundsvik	D 19-20	33:37	+7:42	10:30
13	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	36:01	+6:15	7:28
15	Vegard Ressem	H 19-20	31:28	+6:15	8:34
17	Øystein Haug	H 21-	37:13	+7:27	7:43
20	Karen Rysgård	O idol D16	1:28:45	+32:27	16:37
20	Sara Profors	D 21-	56:14	+18:44	13:46
20	Kajsa Stina Sandstad	D 19-20	44:18	+18:23	13:50
20	Johan Asphjell Bjørnaas	H 21-	37:56	+8:10	7:52
28	Jonas Ressem	H 19-20	39:32	+14:19	10:46
33	Johan Otto Munkeby	H 17-18	35:51	+11:17	9:42
36	Jørgen Fiskum	H 21-	42:47	+13:01	8:52
39	Håvard Vassenden	H 21-	43:11	+13:25	8:57
43	Chiara Dalla Santa	D 17-18	58:08	+32:25	20:19
44	Martin Vister	H 21-	46:11	+16:25	9:34
	Gøril Rønning Sund	D 21-	brutt		

Norgescup sammenlagt:

D 19-20	1. Mathilde	
H 19-20	5. Paul	
H 17-18	4. Stian	
D 21-	1. Gøril	
H 21-	2. Martin,	7. Ulf, 8. Carl Petter, 10. Jo



Hovedløpet for yngre, Verdal

Sprint 9.08.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
34	Ragne Munkeby	D 14	15:39	+4:09	8:27	
36	Karen Rysgård	D 16	16:58	+4:15	8:02	
38	Ane Marte Vatn	D 14	16:12	+4:42	8:45	
55	Oscar Lyngen	H 15	18:45	+6:39	8:04	

Langdistanse 10.08.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
12	Oscar Lyngen	H 15	38:36	+7:23	8:58	
25	Ane Marte Vatn	D 14	35:35	+10:15	11:54	
40	Ragne Munkeby	D 14	40:53	+15:33	13:40	
	Karen Rysgård	D 16	brutt			

Tiomila i Eksjø, 3.-4.05.

50	Frol IL 1					4:32:06
	. Gøril Rønning Sund	50:18	1		50:18	1
	. Mathilde Rundhaug	56:49	46	+7:16	1:47:07	14
	. Kari Svingheim	37:22	105	+7:28	2:24:29	32
	. Sara Profors	59:39	93	+14:25	3:24:08	47
	. Eirin Svanøe-Hafstad	1:07:58	72	+12:35	4:32:06	50

27	Frol IL 1					12:03:20
	. Carl Petter Lyngen	48:05	36	+2:12	48:05	36
	. Lars Skjeset	48:18	19	+2:38	1:36:23	23
	. Johan Asphjell Bjørnaas	1:19:12	20	+4:27	2:55:35	21
	. Stian Sundsvik	1:12:52	17	+2:01	4:08:27	21
	. Ulf Forseth Indgaard	1:09:54	6	+2:08	5:18:21	6
	. Yngve Skogstad	1:42:54	22	+5:17	7:01:15	10
	. Andreas Magerøy	58:03	29	+8:19	7:59:18	17



. Jørgen Fiskum	1:32:09	85	+18:55	9:31:27	24
. Paul Sirum	1:36:34	40	+13:07	11:08:01	27
. Magnus Beyer Brattli	55:19	55	+14:06	12:03:20	27

188	Byåsen IL / 🇫🇮 Freidig / 🇳🇴 Frol IL 2			16:54:04	
. Preben Antonsen	1:22:00	307	+36:07	1:22:00	307
. Håvard Eidsmo	1:16:27	262	+30:47	2:38:27	290
. Øystein Haug	1:39:52	160	+25:07	4:18:19	244
. Øyvind Wiggen	1:29:52	107	+19:01	5:48:11	212
. Johan Otto Munkeby	1:49:00	190	+41:14	7:37:11	197
. Jonas Ressem	2:25:49	203	+48:12	10:03:00	191
. Haakon Arnesen	1:25:52	257	+36:08	11:28:52	195
. Harald Storrønning	2:13:44	260	+1:00:30	13:42:36	203
. Vegard Ressem	1:53:57	216		15:36:33	185
. Åsmund Stenvik	1:17:31	270		16:54:04	188

Jukola - Venela 14.15.06.14

59	93 Frol IL		NOR	3:28:03	
	1 Eirin Svanöe-Hafstad			41:14	83.
	2 Sara Profors	43:07	104.	1:24:21	81.
	3 Mathilde Rundhaug	58:00	40.	2:22:21	56.
	4 Göril Rønning Sund	1:05:42	77.	3:28:03	59.
249	462 Frol IL 2		NOR	4:14:47	
	1 Line Sundsvik			41:16	85.
	2 Randi Johanne Skjerve	59:23	565.	1:40:39	324.
	3 Elise Taylor Spets	1:23:59	517.	3:04:38	357.
	4 Kari Svingheim	1:10:09	131.	4:14:47	249.
50	47 Frol IL		NOR	9:01:28	
	1 Stian Sundsvik			1:14:38	89.
	2 Ulf Forseth Indgaard	1:20:28	25.	2:35:06	43.
	3 Yngve Skogstad	1:14:24	37.	3:49:30	32.
	4 Johan Asphjell Björnaas	1:00:23	85.	4:49:53	41.
	5 Andreas Magerøy	54:58	26.	5:44:51	33.
	6 Jonas Ressem	1:28:30	108.	7:13:21	44.
	7 Paul Sirum	1:48:07	56.	9:01:28	50.
-	120 Frol IL 2		NOR	bröt	
	1 Jørgen Fiskum			1:24:59	302.
	2 Vegard Ressem	1:46:23	395.	3:11:22	310.
	3 Johan Otto Munkeby	1:28:56	193.	4:40:18	254.



4 Øystein Haug	1:07:48	198.	5:48:06	217.
5 Håvard Vassenden	1:29:34	517.	7:17:40	259.
6 Arild Vassenden			ej startad	
7 Fritjof Sandstad			-	

Night Hawk, Tyrving 8.-9.08.14.

Damer

Nr: 4 Frol IL lag 1 4:27:53

1 Kristine Berglia 44:21 4 44:21 44:21 4 44:21
 2 Sara Profors 48:20 18 48:20 1:32:41 11 1:32:41 -7
 3 Gøril Rønning Sund 51:11 1 51:11 2:23:52 5 2:23:52 6
 4 Kristine Berglia 41:10 8 41:10 3:05:02 3 3:05:02 2
 5 Sara Profors 44:57 12 44:57 3:49:59 6 3:49:59 -3
 6 Gøril Rønning Sund 37:54 1 37:54 4:27:53 4 4:27:53 2
 (Blandingslag med Eiker OL)

Herrer

DSQ Frol IL lag 1

1 Jo Forseth Indgaard 52:20 52:20 52:20 52:20
 2 Andreas Magerøy 55:46 55:46 1:48:06 1:48:06 0
 3 Johan Asphjell Bjørnaas 52:16 52:16 2:40:22 2:40:22 0
 4 Ulf Forseth Indgaard 1:19:30 1:19:30 3:59:52 3:59:52 0 DSQ
 5 Ulf Forseth Indgaard 1:11:30 1:11:30 5:11:22 5:11:22 0
 6 Johan Asphjell Bjørnaas 48:59 48:59 6:00:21 6:00:21 0
 7 Øystein Haug 52:00 52:00 6:52:21 6:52:21 0
 8 Jo Forseth Indgaard 49:20 49:20 7:41:41 7:41:41 0

Midt Norsk mesterskap (unntatt eliteklasser junior og senior)

Sprint 15.08. (45 startende fra Frol)

1	Oscar Lyngen	H 15-16	13:09	5:10
---	--------------	---------	-------	------

Langdistanse 16.08.

3	Magnhild Forseth	D55	47:21	+2:37	11:52
3	Jo Severin Matberg	H50	56:02	+5:47	7:50

Stafett 25.08.

1	Frol IL 1	H17	2:11:49
1.	Carl Petter Lyngen	44:27	2 +0:23 44:27 2 +0:23
2.	Lars Sandstad Skjeset	42:02	7 +4:05 1:26:29 1
3.	Martin Vister	45:20	2 +2:02 2:11:49 1
1	Frol IL 1	H175	2:03:29
1.	Harald Bakken	37:12	1 37:12 1



	2. Fritjof Sandstad	43:31	1		1:20:43	1	
	3. Torbjørn Sirum	42:46	2	+1:30	2:03:29	1	
2	Frol IL 1	D35			2:12:51		+14:31
	1. Bente H. Sundsvik	44:37	3	+5:01	44:37	3	+5:01
	2. Randi Jensen	44:18	3	+6:02	1:28:55	3	+11:03
	3. Mette K. Kilskar	43:56	2	+3:28	2:12:51	2	+14:31
3	Frol IL 1	D13-16			1:33:51		+14:22
	1. Ane Marte Vatn	34:23	3	+4:41	34:23	3	+4:41
	2. Mari Kilskar Grevskott	19:00	3	+7:41	53:23	3	+6:35
	3. Ragne Munkeby	40:28	4	+9:03	1:33:51	3	+14:22
3	Frol IL 1	H35			2:23:34		+19:01
	1. Gunnar Vatn	48:04	4	+6:52	48:04	4	+6:52
	2. Arne Grevskott	47:36	2	+3:49	1:35:40	3	+10:41
	3. Frank Robert Rysgård	47:54	4	+8:20	2:23:34	3	+19:01

KM mellomdistanse, Grong 1.06.14.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Eirin Svanøe-Hafstad	D 17-	32:47		8:37
1	Bente H. Sundsvik	D 40-	30:09		9:25
1	Magnhild Forseth	D 50-	28:36		11:00
1	Gunnar Vatn	H 40-	28:03		7:22
1	Lars Sandstad Skjeset	H 17-	27:23		5:35
2	Stian Sundsvik	H 17-	29:47	+2:24	6:04
2	Arne Grevskott	H 50-	24:15	+0:43	7:34
2	Oscar Lyngen	H 15-16	26:03	+0:11	8:08
3	Ragne Munkeby	D 13-14	21:43	+1:42	8:41

KM Sprint, Verdal 20.06.14.

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Lars Sandstad Skjeset	H 17-	14:52		5:05
1	Oscar Lyngen	H 15-16	15:40		6:13
1	Ane Marte Vatn	D 13-14	14:22		7:33
2	Eirin Svanøe-Hafstad	D 17-	17:17	+0:02	6:51



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
2	Ivar Reinås	H 60-	23:21	+5:19	11:10
2	Mari Kilskar Grevskott	D 13-14	15:16	+0:54	8:02
2	Arne Grevskott	H 50-	17:48	+1:36	7:03
3	Ragne Munkeby	D 13-14	15:39	+1:17	8:14

KM lang, Frol 23.08.14.

1	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19-20	58:08		9:31
1	Jonas Ressem	H 19-20	1:15:25		8:14
1	Stian Sundsvik	H 17-18	51:39		6:53
1	Gøril Rønning Sund	D 21-	1:28:51		7:58
1	Frank Robert Rysgård	H 35-	1:10:17		9:22
2	Vegard Ressem	H 19-20	1:34:18	+18:53	10:18
2	Espen Sundsvik	H 21-	1:31:14	+1:48	8:11
2	Oscar Lyngen	H 15-16	44:47	+1:09	8:59
2	Ragne Munkeby	D 13-14	28:00	+0:03	9:39
3	Kajsa Stina Sandstad	D 19-20	1:23:21	+25:13	13:39
3	Øystein Haug	H 21-	1:37:18	+7:52	8:44
3	Johan Otto Munkeby	H 17-18	1:07:30	+15:51	9:00
3	Bjørn Olav Nygård	H 65-	38:17	+9:55	13:12
3	Mari Kilskar Grevskott	D 13-14	28:33	+0:36	9:

KM Stafett, Freidig 24.08.14.

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Tid
1	Frol IL 1	H17-		2:12:05
	1. Paul Sirum		47:17	47:17
	2. Jonas Ressem		39:45	1:27:02
	3. Ulf Forseth Indgaard		45:03	2:12:05
1	Frol IL 1	H175-		1:34:27
	1. Harald Bakken		34:15	34:15
	2. Torbjørn Sirum		31:50	1:06:05
	3. Olav Martin Indgaard		28:22	1:34:27
2	Frol IL 1	H135-		2:00:20
	1. Gunnar Vatn		39:43	39:43



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Tid
2	2. Arne Grevskott	D13-16	35:06	1:14:49
	3. Jo Severin Matberg		45:31	2:00:20
	Frol IL 1			1:07:44
	1. Ane Marte Vatn		25:56	25:56
	2. Mari Kilskar Grevskott		13:41	39:37
	3. Ragne Munkeby		28:07	1:07:44
1	Frol IL 1	D17-		2:13:37
	1. Line Sundsvik		49:01	49:01
	2. Sara Profors		37:52	1:26:53
	3. Eirin Svanøe-Hafstad		46:44	2:13:37
2	Frol IL 3	H17-		2:24:06
	1. Øystein Haug		55:07	55:07
	2. Håvard Vassenden		36:51	1:31:58
	3. Jørgen Fiskum		52:08	2:24:06

KM-natt, Skøyenar 3.10

1	Oscar Lyngen	H 15-16	46:17	12:10
1	Randi Jensen	D 50-	1:07:08	20:50
1	Arne Grevskott	H 50-	38:24	10:06
1	Lars Sandstad Skjeset	H 21-	44:51	7:08
1	Gunnar Vatn	H 35-	52:12	10:08