



Årsmelding 2016

Frol IL Orienteringsavdelingen



Jukola-laget som nettopp har løpt inn til 8. plass



Innholdsfortegnelse

1. Rapport fra styret.....	3
1.1 Styret sammensetning 2016	3
1.2 Oppsummering av året 2016	4
1.3 Styrets arbeid.....	4
1.4 Representasjon	4
1.5 Arrangement.....	4
1.6.....	4
1.7 Avslutningskveld	4
1.8 Informasjon.....	4
1.9 Tildelte priser	5
1.10 Særlige prestasjoner	5
1.11 Økonomi	5
1.12 Løpsdeltakelse	5
2. Sportslig utvalg	5
2.1 Treninger.....	6
2.2 Samlinger.....	7
2.3 Konkurranser	8
2.4 Trenere.....	10
2.5 Reiser	10
2.6 UK	10
2.7 Informasjon.....	11
2.8 Budsjett.....	11
2.9 Medisinsk team.....	11
2.10 Representasjon	11
2.11 Oppsummering	11
3. Trimkomiteen	12
3.1 Kart:	12
3.2 Poster:.....	12
3.3 Aktiviteter:	12
3.4 Gratiskart:.....	12
3.5 Salg	12
3.6 Premiering	12
3.7 Sponsing av poster.....	13
4. Arrangementskomiteen	13



4.1	Arrangementer 2016	13
4.2	O-Sjuer 2016	14
4.3	Bygdakampen 2016	14
4.4	Klubbmesterskap	14
4.5	Hårskallen opp	15
4.6	Utstyr	15
5.	Kartkomiteen	15
5.1	Kartarbeid 2016:	15
5.2	Spillemidler	15
6.	Rekrutteringskomiteen	15
6.1	Gjennomførte prosjekter	15
6.1.1	Vintertrening	15
6.1.2	Skallstuggusamling	15
7.	Sportslige resultater 2015-sesongen	18
7.1	Internasjonale resultater	18
7.3	Stafetter	27
7.4	Midt-Norsk mesterskap, Os,	29
7.5	Kretsmesterskap	31
7.6	Klubbmesterskap 14.09.16.	34



1. Rapport fra styret

1.1 Styret sammensetning 2016

STYRET		Sittende ut
Leder	Olav Martin Indgaard	2016
Regnskapsfører	Kjetil Vatn	2017
Leder sportslig komité	Magnhild Forseth	2016
Leder rekrutteringskomité	Randi Ulseth	2016
Leder trimkomité	Gunnar Vatn	2016
Leder arrangementskomité	Rolf Alstad	2017
Leder kartkomité	Torbjørn Sirum	2017

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Magnhild Forseth	2016
Turansvarlig	Jørgen Fiskum	2016
Treneransvarlig	Fritjof Sandstad	2016
Trener	Arild Vassenden	2017
O-teknisk treningskoordinator	Lars Sandstad Skjeset	2017

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Randi Ulseth	2016
Medlem	Lena L. Alstad	2016
Medlem	Randi Jensen	2017
Medlem	Gudlaug Reinaas	2017
Medlem	Randi Johanne Skjerve	2017

Trimkomité		Sittende ut
Leder	Gunnar Vatn	2016
Medlem	Heidi Marita Green Matberg	2016
Medlem	Birger Rotmo	2017
Medlem	Ole Petter Stavrum	2017

Arrangementkomité		Sittende ut
Leder	Rolf Alstad	2017
Dataansvarlig	Jo Forseth Indgaard	2017
Materialforvalter	Randi Haugskott	2016

Kartkomité		Sittende ut
Leder	Torbjørn Sirum	2017
Medlem	Per Anders Røstad	2016

Valgkomité		Sittende ut
Leder	Harald Bakken	2016
Medlem	Otte Munkeby	2017
Medlem	Carl Petter Lyngen	2016

Andre roller		
Dugnadsansvarlig	Randi W.Stavrum	2016
Draktansvarlig	Marit Hæreid Sandstad	2016



1.2 Oppsummering av året 2016

Vi har igjen opplevd en sesong der vi har oppnådd topp resultater både nasjonalt og internasjonalt. Selv om vi i år ikke har tatt noe gull i NM, marker vi oss fremdeles som en av toppklubbene i Norge (og internasjonalt). Vi var med på å prege herreklassen i Jukola (der vi endte på en historisk 8. plass og vi hadde 2 lag i herreklassen som var med og kjempet om medaljer på NM-stafetten. I mål ble det sølv og 6. plass.

Det jobbes fremdeles veldig godt i alle komiteer. Mange nye rekrutter har gjennomført kurs og deltar på klubblop jevnlig. Det er også gledelig at det dukker opp nye ansikter i Froldrakt på kretsløp. Selv om deltagelsen på både klubløpene og O-trampen er stor, klarer vi å opprettholde deltagelsen. Dette viser hvor sterkt o-idretten står i Levanger.

1.3 Styrets arbeid

Styret har i løpet av siste året avholdt 6 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.

Slik orienteringsavdelingen er organisert, foregår det meste av arbeidet i komiteene. Styret hovedoppgave blir derfor å koordinere arbeidet i komiteene og holde orden på økonomien. Når komiteene jobber så godt som de har gjort de senere årene blir arbeidet i styret enkelt.

I og med den store elitevirkomheten som drives i Frol, er vi avhengig av å ha med oss gode støttespillere i form av sponsorer. Det jobbes systematisk med å få inn flere sponsormidler, men det er tungt i et marked som preges av mere mediaprofilerte ballidretter. Men en stor takk til NTE og Trønder-Avisa som er våre gullsponsorer og sølvsponsorene Retura, Sparebank 1 Midt-Norge, Levanger Kommune og Trimtex for at dere gjør det mulig for våre utøvere å satse på idretten sin. Retura og Trimtex er nye sølvsponsorer i år.

1.4 Representasjon

På kretstinget på Steinkjer den 29. oktober møtte Olav M. Indgaard og Rolf Alstad. Arne Grevskott leder teknisk komite i kretsen og er derfor medlem av kretsstyret. På tinget ble Håvard Vassenden valgt til ny nestleder i kretsen. Mette Kilskar sitter som medlem av sportslig komité og Johan Skjerve er revisor.

Olav M møtte på tinget til Norges orienteringsforbund på Gardermoen i mars

Olav M og Magnhild deltok på OK Skøyenars 40-års jubileumsfest den 12.11.

1.5 Arrangement

I år har vi ikke hatt noe storarrangement. Men vi var en av søkerkandidatene til VM-2019. Etter å ha jobbet fram planer for et VM-arrangement sammen med Verdal OK og OK Skøyenar, var vi med som en av finalekandidatene til å bli søker. Valget falt til slutt på Østfold, etter at styret i NOF hadde brukt 2 lange møter til å behandle saken. Vi har i ettertid, med stor sikkerhet, fått vite at administrasjonen i forbudet vurderte vår søknad som den beste. Men idrettspolitiske vurderinger i styret gikk ikke i vår favør.

Vi har startet arbeidet med å få et nytt nasjonalt arrangement. Det jobbes med en søknad for å arrangere Hovedløpet / O-landsleir i 2020. I den forbindelse var NOF på befarig i slutten av oktober.

1.6 Avslutningskveld

Fredag 4. november ble den tradisjonelle avslutningskvelden arrangert på Breidablikk forsamlingshus på Okkenhaug. Ca 120 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. 93 ivrigpremier for O-sjuern ble også utdelt.

1.7 Informasjon

Hjemmesiden vår er mye brukt. Men det er ønskelig at flere legger ut nyheter. De fleste nyhetssakene er produsert av Marit H. og Fritjof Sandstad. Fikk i løpet av våren på plass en kalenderfunksjon på hjemmesiden som skal vise alt av aktivitet. Viktig at alle som organiserer aktiviteter legger disse inn i kalenderen.

Som en del av sponsoravtalen med Trønder-Avisa har vi rett på annonser til rabattert pris. I år har vi hatt 2 helsider. Den første ble brukt til å informere om O-trampen, O-sjuern og rekrutteringstiltak. Den andre informerte om NM-uka i Bodø. I tillegg har vi brukt avtalen til å annonsere for o-sjuern og Bygdakampen.



O-trampkomiteen delte ut gratiskart i alle postkasser i sentrumsområdet (4000 eks.) På baksiden av kartet var det informasjon om O-trampen, o-sjuern og rekrutteringsaktivitet.

1.8 Tildelte priser

Rankingpokalen for NTOK ble vunnet av Tobias Alstad i H 13-14. På kretstinget ble Mari Kilskar Grevskott tildelt Skogjentenes pris og Oscar Lyngen skogkarenes stipend.

Aktivitetsprisen for 2016 ble tildelt Oscar Lyngen på Mimrekvelden den 2.12. Torbjørn Sirum fikk overrakt «Den gyldne o-sko» samme kveld.

1.9 Særlige prestasjoner

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
Jukola	8	Frol Lag I: Carl Petter Lyngen Martin Vister Jo Forseth Indgaard Lars Sandstad Skjeset Paul Sirum Yngve Skogstad Ulf Forseth Indgaard	Herrer
NM langdistanse	Bronse	Yngve Skogstad	H 21
NM stafett senior	Sølv	Ulf Forseth Indgaard Yngve Skogstad Jo Forseth Indgaard	Herrer
EM i Tjekkia	22	Jo Forseth Indgaard	H 21

1.10 Økonomi

Regnskapet for i år viser et underskudd på regulær drift på kr 76557 som er ca 4000 bedre en budsjettet. Men på grunn av flytting av årsavslutninga til 31.12 har vi i 2016 regnskapet utgiftsført 2 år med premier for O-sjuer'n og O-trampen. Dette utgjør ca kr 30000 i ekstra utgift i år.

I løpet av året har både Storlivola og Storåsen fått regnskapene godkjent, og for Storlivola har vi fått utbetalt både spillemidler og MVA-kompensasjon. Totalt er det overført kr 95000 fra driftsregnskapet til kartfondet i 2016. Kr 50000 er en ekstra styrking av kartfondet på grunn av et tilskudd fra fylkeskommunen til NM-arrangementet som ble utbetalt i 2016.

1.11 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført en fantastisk statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Tabellen under viser utviklingen 2014 til 2016. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Det er gledelig å se at løpsdeltagelsen er stabil. Flest starter i år også, har Oscar Lyngen med 56 løp. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 9 forskjellige land: Norge, Portugal, Sverige, Slovenia, Tsjekkia, Finland, Sveits, Ungarn og Estland.

	2016	2015	2014
Antall starter	1203	1166	1206
Antall Frolinger på løp	113	93	97
Antall forskjellige løp	136	138	143

2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt 10 møter i komiteen og det har vært jevnlig kontakt etter behov. 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.

UK har tatt ut lag til stafettene.



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

De løperne som har deltatt jevnt på treninger og i konkurranser på nasjonalt nivå og på de store stafettene i år har vært følgende fra Juniorgruppa; Stian Sundsvik, Oscar Lyngen og Maren Grande. Johan Otto Munkeby er fortsatt i militæret, men har stilt opp på enkelte stafetter.

Kajsa Stina Sandstad meldte overgang til NTNUI sist vinter. Oscar Lyngen meldte overgang til Freidig etter sesongslutt.

Seniorer har vært: Paul Sirum, Carl Petter Lyngen, Yngve Skogstad, Jo Forseth Indgaard, Martin Vister, Andreas Magerøy, Ulf Forseth Indgaard, Håvard Vassenden, Øystein Haug, Johan Asphjell Bjørnaas, Jørgen Fiskum, Lars Sandstad Skjeset, Gøril Rønning Sund, Eirin Svanøe-Hafstad, Mathilde Rundhaug, Sara Profors, Randi Johanne Skjerve, Kari Svingheim, Guro Torpe, Line Sundsvik og Elen Katrine Skjerve som meldte overgang fra NTNUI foran denne sesongen.

Vi har flere i junior- og senioralder som har deltatt i terminfesta løp, men det har vært mer sporadisk.

Ungdomsgruppa (13-16) vokser litt og de som er med er ivrige og deltar på det meste i kretsens regi og også på noen større løp utenfor Trøndelag.

2.1 Treninger

Vintertrening

Onsdagene klokka 19.00 til 20.30 var det trening for alle aldersgrupper på Halsan skole i oktober-november og januar til påske. Oppvarming ute, styrketrening og ballspill i gymsalen. Flere av våre yngre løpere har vært med på skiavdelingens treninger på mandagskveldene.

Tirsdager ble det på tidlig vinteren holdt intervalltrening på åkeren i Flatåsen når forholdene tillot det. Det ble brøytet rundløype med kuttemuligheter slik at alle aldre kunne trene sammen. Seinere på vinteren ble denne treninga flyttet til området ved grasfabrikken.

I forbindelse med treningsarbeidet har det vært samarbeid med Olympiatoppen Nord-Trøndelag om testing av utøvere.

Arild og Fritjof har hatt individuelle møter med løperne som ønsket hjelp i treningsplanlegginga.

Treningene april – september

På Levanger ble O-Tekniske treninger holdt mandager fra april til september, med pause i juli. 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 over 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 også bak mange av øktene.

Det ble forsøkt laget opplegg som skulle passe fra 13 års alder. Det var dårlig oppmøte på disse treningene, spesielt etter sommerferien. Derfor ble tilbudet avsluttet sist i august.

Onsdagene var det BK eller O-Sjuer 16 ganger fra 13.april til og med 14. september.

Treningene i Trondheim

Treningsåret i Trondheim startet med et møte avholdt 2015-10-15, der det ble bestemt at alle skulle forsøke å prioritere å møte opp på to økter i løpet av uka. Dette var løpeintervaller på tirsdager og o-teknisk hardøkt på lørdag i form av en stafett økt/o-tekniske intervaller. Det ble videre bestemt at det skulle organiseres tilbud om en o-teknisk økt/nattøkt på torsdager. I tillegg ville det være tilbud om å møtes for å trene maksstyrke onsdag og søndag kveld ett par plasser i byen (avhengig av medlemskap på treningssenter).

Ukeplan ble utarbeidet for hver uke, med informasjon om ukas treninger (innhold og oppmøtested/-tid) og lagt ut på egen Facebook-gruppe søndag kveld. Her meldte folk fra om hvilke økter de deltok på og man samordnet skyss til de øktene som krevde det.

Tirsdags-intervallene gikk ute fram til uke 48, da føret førte til at vi flyttet disse til Ranheimshallen (innendørs friidrettsbane). Der foregikk de hver uke fram til Slovenia-samlinga i uke 11/12. Dette ble de flyttet ut igjen og ble gjennomført stort sett hele sesongen.



Det ble arrangert o-teknisk høyøkt (med stafettfokus) hver lørdag fram til snøen la en stopper for dette etter nyttår. Da ble det som erstatning satt opp terskelintervaller på jorder/brøytete heste-stier, men her ble ikke oppmøtet all verden. Etter Slovenia-samlinga og gjennom sommeren ble det igjen arrangert lørdagsøker i helger hvor det ikke ble arrangert løp.

Torsdagsøktene varte fram til snøen kom over nyttår.

Generelt godt oppmøte på tirsdagsøktene og lørdagsøktene (så lenge det var tilbud om o-teknisk hardøkt), mens oppmøte på torsdagsøktene, samt på maksstyrken, varierte veldig.

2.2 Samlinger

2.2.1 Levangerhelger

28.-30.november

Førjulssamlinga ble gjennomført med laktattesting v/Oddbjørn Floan fra Olympiatoppen fredag kveld ved den nye ungdomsskolen på Røstad. Lørdag var det Lørdagsvall med ega løype for ungdommene på nykartet Langåselva. Lunsj og inneaktivitet med motivasjonsdel v/Arild og planlegging av kommende sesong for alle fra 13 år etterpå. På kvelden ble Mimrekvelden med hovedfokus på en godt arrangert NM-uke og feiring av NM-gull og mange andre gode prestasjoner holdt på Hint, Røstad. Søndag var det lagt opp til felles langtur.

22.-24. januar

På Skallstuggu for løpere fra 13 år og eldre. 25 løpere deltok på hele eller deler av samlinga.

Fredag kveld med fysisk økt og kveldsmat. Lørdag var det intervall på nybrøytet åker på Flatåsen, o-cad kurs for de yngste, skiøkt, stafettprat og felles middag. Søndag med langtur på ski for de fleste.

19.-21. februar

På Skallstuggu. 31 løpere og ledere deltok fra fredag kveld til søndag. Det var for mye snø til å kjøre o-tekniske økter, men det ble gått mye på ski. Lørdag formiddag var det intervall på Ørin. Oddbjørn Floan fra OLT Nord-Trøndelag holdt foredrag for junior og senior om nyheter på dopinglista, og forebygging av belastningsskader. For de yngre snakket han om hygiene og kosthold. Magnhild snakket med ungdommene om Tiomila 2016. Rolf Alstad snakket med løperne om våre egne arrangement i kommende sesong

2.2.2 Dagsamlinger

Det ble holdt noen dagsamlinger på lørdager denne vinteren også. Det var o-tekniske høyøkter med stafettfokus, men med en del snø i terrengene ble det ikke så ofte som ønskelig.

På vårparten fikk vi kombinert god trening og løpermøter første og siste lørdag i april. Da spesielt med fokus på Tiomila.

2.2.3 Kveldssamlinger m/13-16 åringene

Det ble planlagt 2.-3. kveldssamlinger med ungdomsløperne. Første samling ble gjennomført 3.12.15 på Halsan skole, tema var trening og treningsdagbok med Jo og Arild. Ivrig ungdommer og foreldre møtte.

Andre kveld 14.01.16 i Bregnevegen med individuelle samtaler om trening. Fem ungdommer møtte.

Tredje gang ble lagt inn i Levangerhelga på Skallstuggu og senioren trente de yngre i bruken av o-cad.

2.2.4 Andre samlinger

Tio-samling i Falun 29. oktober – 1. november 2015

10 løpere reiste til Falun for å gjøre seg kjent med 10-milaterrenget i 2016

Seniorsamling, 1.-6.01.16 i Halden.

6 løpere startet året med en samling i Østfold. Martin Vister laget opplegget



Portugal 27.01.-4.02.16

Midtvintersamling for ivrige junior-seniorer. Jo hadde ansvar for planlegginga. 5 Løpere og Olav Martin og Arild som ledere.

15.-23.mars i Slovenia

15 løpere og 6 ledere fra Frol deltok. Samlinga ble for 7. år holdt sammen med Freidig, de 24 løpere og 5 ledere. Også 2 løpere fra Trollelg var med, de hadde med egen leder. Det var fly til Venezia og ca 2 timer i leiebiler østover til Divaca. Bodde på hotell med full forpleining. Evalueringa viste at det var et godt valg.

Samlinga gikk fra tirsdag før påske til onsdag før Skjærtorsdag.

Ivan fra OOCup var vår kontakt og tilrettelegger, og vi hadde lite arbeid med utsetting av poster. Det førte til at det ble mer tid til oppfølging av løperne. Fine varierte økter i uvant og spennende terreng. Meget godt treningsutbytte. Arild, Randi H., Olav Martin, Fritjof, Magnhild og Trond Svanøe-Hafstad var med som ledere fra oss.

Trondheim sprint-camp 08.-10.04

Årets sprintcamp var flyttet fra Bergen til Trondheim. Totalt 13 løpere deltok på minst et løp på campen.

Tio-samling i Gøteborg 24.-27. november

4 løpere drog til Gøteborg for å gjøre seg kjent med neste års Tio-o-terreng.

2.3 Konkurranser

I de lokale løpene i kretsen har vi ganske stabilt deltagerantall. Men vi har i år en liten økning i antall starter totalt på terminfesta løp. Satsende junior- og seniorløpere deltok lite lokalt. For de mest aktive løperne har det vært løpstilbud de fleste helgene fra påske og til midten av september, i tillegg til løp midt i uka.

113 unike løpere har startet for Frol i terminfesta løp, det er en gledelig økning på 21% fra 2015!

Under Midt-Norsk Mesterskap på Os var det en stor Froltropp som deltok og som hadde overnatting på Fjellheimen og Idrettsparken på Røros og med felles middag lørdag kveld. På fredagens sprint, nærmest en downhill i alpinanlegget i Hummelfjell hadde vi 34 på start. På lørdagens langdistanse hadde vi 41 løpere på startstreken og søndag stilte vi med 12 stafettlag og 2 lag i Lagkonkurransen.

Under O-festivalen i Sarpsborg hadde vi bare 12 løpere med. 9 av dem startet i E-klasser.

Sommerløp: O-Ringen, Svensk 5-dagers i Salen, 24.-29.07.16.

Fellestur med 31 frolinger på startstreken. Vi hadde deltakere i N-klasser, E-klasser, ungdoms-, trim- og veteranklasser. De fleste bodde sammen i hytter med kort avstand til løpene. For mange var dette første gang på et så stort arrangement. Nesten 18 000 var med i år. Det ga mange nye erfaringer

Hovedløp og O-Landsleiren ble arrangert på Konnerud. Vi hadde med 6 ungdommer. Ragne Munkeby og Ane Marte Vatn i D16. Mathilde Munkeby og Mari Kilskar Grevskott i D15. Tobias Alstad og Martin Wold Stavrum i H 14. Beste resultat ble Tobias Alstad sin 9.plass i sprinten!

2.3.1 Tiomila

De to store stafettene Tiomila i Sverige og Jukola-/Venla i Finland var viktige stafettmål for våre junior- og seniorløperne i vårsesongen. Spesielt på herresiden var målsettinga høy, det var en meget godt gjennomført stafett i Tio av herrene i 2015, som skulle forsvares.

Til årets Tiomila i Falun greide vi igjen å stille ungdomslag og med mulighet til å løpe 2 doble etapper fikk 6 av våre ungdommer prøvd seg.

De fleste dame- og herreløperne reiste onsdag kveld og heim igjen søndag kveld. Dermed ble det mulighet til å trene 2-5 økter i relevant terreng på forhånd.

Ungdomsløperne sammen med ledere og heiajeng reiste med buss fredag morgen. Disse fikk gjennomført ei treningsøkt fra Lugnet i Falun fredag kveld. Godt å få prøvd seg i terrenget før stafettstart. En av ungdommene



våre startet i «Mørdarbakken opp», som var en nyskapning for ungdommene kvelden før stafettene. Tobias Alstad gikk like godt hen og vant klassen sin! Det ble en flott start på Falun-helga!

Lørdag formiddag gikk startskuddet for ungdommene, 326 lag startet fra sletta ved hoppbakken, mens startposten var langt oppe i Mørdarbakken. Mari Andrea hadde første etappe, på neste løp Ane Marte og Matilde, de kom sammen inn og sendte ut Ragne og Linnea på tredje. Alle jentene gjorde greie løp i et uvant terreng og med mange flere konkurrenter enn de hadde møtt tidligere. På siste etappen løp Tobias veldig godt i konkurranse med inntil 2 år eldre gutter og plukket hele 60 plasser. De endte på 141 plass.

Vi hadde 2 damelag på start og forfall gjorde at ungdomsløper Mari Andrea løp en etappe på damenes 2.lag etter at hun tidligere på dagen hadde løpt ungdomsstafett. Førstelaget presterte jevnt godt, best var nok Maren på kortetappen, der hun tapte under 4 minutter til teten. Det ble en respektabel 56 plass, mens 2.laget endte på 228. Her startet 321 lag.

Vi hadde 11 herreløpere og dermed hadde vi ett lag og en løper på miks med Freidig. De startet i skumringa sammen med 285 andre lag. Carl Petter leverte som vanlig godt på første og vekslet som 15 mann. 1.45 bak ledende lag. På andreetappen ble det mye bomming på Frol og plutselig var vi over 11 minutter bak. På 4. etappe som i år var långa-natten satset Ulf over evne og gikk på en skikkelig bom, i et flatt og uoversiktlig område. Da var vi hektet helt av og det ble for resten av løperne å forsøke å berge en nogenlunde plassering. De klatret plasseringer på hver etappe, og flere leverte gode løp, men ingen greide å prestere som i 2015, det endte med 26. plass.

2.3.2 Jukola/Venla

De fleste løperne reiste med fly til Helsinki onsdag før stafetten, kjørte til Lappenranta 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.

Etter to etapper i damestafetten lå 2.laget foran førstelaget, men et godt stykke bak teten. Det ble vanskelig å nå opp til fjorårets klubbrekord 47.plass og tilslutt endte de på 110 og 231.

Herrene ville vise at de var bedre enn resultatet i Tiomila viste og at de kunne kjempe helt i tet. Etter første etappe vekslet 2.laget med Stian som 15., mens Carl Petter på lag1. var minuttet bak. Videre ble det løpt stabilt og godt av alle på førstelaget, mens flere av løperne på 2.laget nok merket at treningsgrunnlaget var noe dårligere enn tidligere. Førstelaget med Martin var oppe på 6.plass ved veksling etter to etapper og avstanden opp til tet var aldri stor. Det ble 8. plass og solid revansj fra Falun. 2.laget falt ned noen plasser fra i fjor og endte på 107.

2.3.3 Norgesmesterskapene

De 7 NM konkurransene for senior og 8 for junior var spredt på 4 ulike helger fra 7.mai til 22.oktober.

NM sprint gikk i Bergen i mai, med Varegg som arrangør. 8 startende fra Frol og 5 av dem i finale, her ble det best plassering på Maren med 5.plass i D19-20.

I NM sprintstafett hadde vi i år 2 lag og resultatene ble noe dårligere enn de to foregående år.

NM uka med Bodø & omegn som arrangør ble arrangert 8.-11.september. Langdistansen og stafetten ble arrangert med skistadion i Fauske som arena, mens mellomdistansen gikk like sør for Saltstraumen. Vi hadde 20 løpere med, 11 herrer og 9 damer.

Under langdistansen på torsdag hadde vi 11 løpere på startstreken. Yngve ble best med bronse i herrer senior. Han gjennomførte et meget godt løp og kjempet med medaljevinnere fra årets VM om topp-plassering. Han ble tatt igjen av Olav Lundanes med 2 minutter, og i store deler av løpet lå de sammen, men Yngve la seg ikke bare bak verdensmesteren, han var aktiv og sjølstendig

Blant de ti beste i sin klasse ble også Stian med 4.plass i H19-20. Jo ble 5. i H-21, nesten 2.30 bak Yngve og Maren kom på 5. i D 19-20.

Til mellomdistansen hadde senioren kvalifisering på fredag. 17 seniorløpere fra Frol på start. Flere av våre gjennomførte meget gode løp og var blant de beste i sine heat. 8 av senioren gikk til finalen på lørdag, mens vi hadde 3 juniorer med.



Etter flere gode løp fredag var forhåpningene store på finaledagen, men det ble stang ut for våre. Etter de siste års resultatstatistikk med mange topp ti plasseringer var det bare Stian i H19-20 som greide det i år med sin 8.plass. Få fornøyde løpere å se.

I søndagens stafetter hadde vi 4 herrelag og 3 damelag.

Nok en gang var det en meget krevende oppgave for UK å ta ut de ulike stafettlagene, særlig på herresida.

Førstelaget til damene startet bra, Eirin var bra med på første etappe. Elen Katrine gjennomførte en solid andreetappe og sendte Mathilde ut som 8. dame. På sisteetappen ble det spennende, det skiftet litt blant lagene rundt Frol 1 og Mathilde tok innpå noen av de som startet før henne. Mot mål ble det tett og 8.plass til slutt.

Da herrestarten gikk var det 4 sultne førsteetappeløpere fra Frol som var sugne på å vise seg fram. Det gjorde de fra start og alle var godt med på meldepostene i skogen. Ulf på førstelaget var alene i tet ved passering arena, mens de andre lå i klynga bak. Ved første veksling var Ulf fortsatt først, Lars og Stian var fortsatt godt med og vekslet mindre enn 2 minutter bak førstelaget. På andre etappe ble det som vanlig noen omveltninger i teten, men Yngve løp godt og passerte arena rett foran Halden med Magne Dæhli. Fortsatt var både andre og tredjelaget vårt godt med. På siste runden før veksling tapte Yngve noen sekunder til Halden og sendte Jo ut på siste 23 sekunder bak Olav Lundanes på Haldens lag. Paul på andrelaget vekslet på 7.plass knapt 3 minutter bak, mens Carl Petter tapte mer på slutten og var nede på 12. ved veksling.

Jo hadde ingenting å stille opp med mot årets verdensmester i stafett, men beit godt ifra seg og hadde full kontroll på sølvplassen. Når Halden har et stafettlag med to av løperne fra årets gull-lag i VM og gutta våre er bare 1.43 bak, er dette sølvet utrolig sterkt! Martin på andrelaget gjennomførte også solid og de endte på 6.

NM natt med enkeltstart to uker etter NM-uka, i Rogaland. Her stilte bare 5 av våre. Noen flere hadde planlagt å delta, men ble syke. Mens de fleste seniorenne avsluttet sesongen med NM-uka og NM natt ble ikke prioritert. I uvant terreng med vanskelig nattorientering ble Stian best av våre med 6.plass i H19-20.

NM juniorstafett fulgte søndagen etter i et veldig uvant terreng for våre. I år hadde vi bare ett lag med. Johan Otto som denne sesongen har løpt lite fordi han er i militæret i Finnmark stilte opp slik at det ble lag sammen med Stian og Oscar.

NM Ultralang var lagt inn i Blodslitet, 22.oktober i Fredrikstad. Her hadde vi bare 3 løpere på startstreken, og de ble alle langt bak!

2.4 Trenere

Arild og Fritjof har delt på ansvaret med treneroppfølging. Det har blitt utarbeidet treningsplaner for de som har ønsket det, og arbeidet opp mot løperne ut fra hva de selv har ønsket slik det har vært de siste årene. Det har vært alt fra samtaler flere ganger i uka, til bare sporadisk kontakt. Noen av løperne er veldig flinke til å fortelle hva de trenger hjelp og støtte til. Mens andre helst ordner alt selv. Dermed blir det stor forskjell på hvor mye tid det blir brukt på de forskjellige løperne. Kine Sofie har hatt ansvaret for noen av jentene. Løpernes ansvar da vært å rapportere treningsdagbok inn til treneren jevnlig. Det unike for vår klubb er at vi har egen mental trener. Arild har hatt tett oppfølging av flere løpere her. Det har vært god respons fra løperne på tilbudet og dette har vært en stor suksess.. I år hadde også ungdommene som ønsket det mulighet til litt oppfølging ettersom Jo sa seg villig til å lese treningsdagbok og veilede de av ungdommene ønsket det. Dette bør vi forsøke å bygge videre på!

Arild og Fritjof har deltatt på møter med landslagstrenerne.

2.5 Reiser

Til løpene utenfor Trøndelag har løperne stort sett 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 sendt ut informasjon om trening og påminning om påmelding til løp og annen aktivitet. Treninger og løp ble også lagt inn i egen kalender på hjemmesida. 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.

Vi har fortsatt ordninga med løperkontrakter for satsende junior og seniorer. 20 løpere har undertegnet kontrakt. I forbindelse med inngåelse av kontrakten har de også underskrevet en avtale på hva de skal gi tilbake til klubben. Landslagsaktuelle løpere fikk ekstra støtte. Slik at de som velger landslag eller velger å stå utenfor blir lik. For de som velger å stå utenfor landslag, kan de bruke støttebeløpet til blant annet å betale for samlinger arranger av laget. Det ble mulighet til å oppnå bonus for gode prestasjoner.

Våre satsende eliteløpere må fortsatt dekke mye selv. 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 altnuligmann 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

- EM i Tsjekkia m/ World cup: Jo
- Student VM Ungarn: Jo og Gøril
- NOF's elitegruppe i 2016: Gøril
- NOF's utviklingsgruppe, hospitanter i 2016-sesongen: Martin og Yngve
- NOF's elitegruppe fra november i 2016: Yngve og Jo

Stipend fra elitefondet i Frol IL innvilget til: Gøril, Ulf, Jo, Carl Petter: 12 000.- Paul, Stian 6000.-, Eirin 4000.-

2.11 Oppsummering

Enda en sesong med flotte resultater og stor aktivitet for Frol orientering er gjennomført! Årets høydepunkt resultatmessig var nok 8.plassen for herrelaget vårt i Jukola-stafetten.

Dette året har vi hatt en rekordhøy gruppe seniorherrer i aktivitet, men flere av dem har deltatt mindre enn før. For noen ble det en sesong preget av sykdom, skader og mye alternativ trening, for andre ble høye mål innfridd. Vi konstaterer at resultatene i de tidlige uttaksløpene til landslag har hatt betydning for mulig representasjon for landslag seinere i sesongen.

Det var vanskelig å skulle oppnå like gode NM-resultat i Bodø i år som det løperne våre greide på hjemmebane i fjor. Men Bronse til Yngve på langdistansen og sølv til herrerne i stafetten var resultat av meget høy klasse.

Konkurransesaktiviteten ble i 2016 ifølge løpsstatistikken noe større enn foregående år, med 1200 starter totalt. Dette var det 134 ulike løpere som sto for. Ungdomsløperne våre har vært ivrige og deltatt jevnt både lokalt og utenfor Trøndelag. For breddeaktiviteten er det flott at vi greier å samle så mange til MNM og til sommerløp i Sverige.



3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2016 arrangert for 46. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 4 møter.

3.1 Kart:

I 2016 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staupshaugen, Halsan, Tvårråsjøen, Gjeldsåsen, Hårskallen-Riva, og utsnitt av fjellkartet kalt Grytesvola. Langposten var i år ved gapahuken til Grønningen Hytte- og turlag nedenfor Leinsvollan.

3.2 Poster:

Det ble til sammen satt ut 82 poster i løpet av sesongen, hvorav 10 sykkelposter og 6 ukesposter. De første postene ble satt ut 4.april. Sesongen ble avsluttet 3.oktober.

3.3 Aktiviteter:

Åpningsdag i Børsåsen nedenfor vanntårnet 23.april, samtidig med Finn-Fram dagen til rekrutteringskomiteen. 159 stk. skrev seg i gjesteboka.

Kaffepost ved Heståtangen 12.juni. 84 stk. skrev i gjesteboka.

Ukas post: I 6 uker i mai og juni ble det annonsert en ukes post i Trønderavisa og på nettsida til o-avdelingen med kartutsnitt som viste en ny post, som ble stående ute i ca. en uke.

Sykkelposter: Poster på 10 nye steder av kulturhistorisk interesse.

3.4 Gratiskart:

Det ble også i år laget et gratiskart som ble levert ut til ca. 4000 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 Frisklivscentralen og hos enkelte sportsforretninger. Kartet ble i år trykket hos Innherred Grafiske. Kartet ble distribuert 4-5.april. Postene på Røstad ble satt ut 4.april.

3.5 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 253 konvolutter, 199 ekstra kort, 10 sykkelkonvolutter, totalt 462 konvolutter/klippekort.

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkelturo	Totalt konv/kort
2016	256	199	10	465
2015	256	203	9+1	469
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

3.6 Premiering

Pr.01.11.2015 er det 274 kort som er innlevert. Av disse har 246 klart kravet til gullmerket, 26 kravet til sølvmerket og 1 kravet til bronsemerket. 15 av gullmerkevinnerne var førstegangsvinnere.

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

2 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)



9 stk. fikk 15-årsplakett
3 stk. fikk 20-årsplakett
2 stk. fikk 25-årsplakett
4 stk. fikk 30-årsplakett
2 stk. fikk 35-årsplakett

110 deltagere leverte kort med registrering for alle 10 sykkelpostene. Blant disse trekkes ut en vinner av en sykkel, i år gitt av Bjørn Stakset Sport. Årets vinner ble Helga Fossen Langeland.

3.7 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 29 poster.

4. Arrangementskomiteen

Komiteen har bestått av Rolf Alstad, Randi Haugskott og Jo Forseth Indgaard.

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

Det ble avholdt 2 møter i år ifm med planlegging av O-sjuer og Bygdakamp 2016. Ellers har kontakten mellom medlemmer i komiteen har foregått pr. mail og telefon.

Rolf og Olav Martin deltok på planleggingsmøte sammen med Verdal OK og OK Skøyenar om årets Bygdakamp.

Det ble utarbeidet terminliste og oppsett av arrangører for 10 O-sjuere, 2 bygdakamper, Blåveisløpet, TA sprint 2 og KM lang, med løpsledere, løypeleggere og mannskap ellers for hele sesongen.

30.mars ble det avholdt arrangørkveld på Røstad hvor en revidert arrangørmaal ble gjennomgått. Det var godt oppmøte, og en engasjert gjeng sørget for at det ble god dialog.

Det ble i år prøvd et sunnere alternativ med fruktsalg på O-sjuer med banan/eple/gulrot for 10kr. Det ble dessverre ingen stor suksess med kun noen få solgte enheter per arrangement.

Det ble i år innført elektronisk betaling med mCASH på alle arrangementer, som et alternativ til kontant betaling.

4.1 Arrangementer 2016

TA-sprint løp 2	
Dato:	19.april
Løpsleder:	Robert Ressem
Løypelegger:	Lars Sandstad Skjeset
Kart	Hegle
Antall deltagere:	103
Blåveisløpet	
Dato:	1.mai
Løpsleder:	Frank Robert Rysgård
Løypelegger:	Elen Katrine Skjerve Kristian Opsahl Bredesen
Kart	Børsåsen
Antall deltagere:	291



KM Lang	
Dato:	21.august
Løpsleder:	Arne Grevskott
Løypelegger:	Håvard Vassenden
Kart	Langåselva/Storåsen
Antall deltagere:	134

4.2 O-Sjuer 2016

I 2016 er det arrangert totalt 10 O7'ere:

Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
13. april	O7-1	Røstad	Rolf Alstad	142
20. april	O7-2	Staupshaugen	Randi Haugskott	133
27. april	O7-3	Børsåsen	Randi Stavrum	134
11. mai	O7-4	Veskemarka *	Olav Martin Indgaard	120
25. mai	O7-5	Stubbmodalen	Bente Sundsvik	123
8. juni	O7-6	Storåsen	Joar Munkeby	109
22.juni	O7-7	Vulusjøen	Torje Munkeby	132
17. aug	O7-8	Lavøya	Marit Sandstad	109
7. sept	O7-9	Rinnleiret	Arild Vassenden	82
14.sept	O7-10	Torsbustan*	Rune Lyngen	92

* I samarbeid med Skøyenar

Statistikk:

År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2016	1173	262	93
2015	1273	281	99
2014	1320	317	95
2013	1166	251	96

Lars Sandstad Skjeset ble vinner av O7'ern 2016 sammenlagt.

4.3 Bygdakampen 2016

I år har vi arrangert to løp i Bygdakampen.

BK3	1.juni	Storlivola-Jamtknepet	189 deltakere	Ansv: Jo Severin Matberg
BK6	3.september	Storlivola-Skistadion	110 deltakere	Ansv: Jan Inge Jacobsen

Bygdakampstatistikk:

År	Antall starter	Unike løpere	Løpere fra Frol
2016	998	386	173
2015	990	383	209
2014	1143	321	196
2013	1277	435	184

Vi ble også i år vinner av Bygdakampen. Siste bygdakamp arrangert av Frol var med premieutdeling. Totalt 75stk kvalifiserte til premie (kakegaffel).

4.4 Klubbmesterskap

Klubbmesterskapet ble i år avholdt som en del av O-sjuer 10. Tidligere har det vært premie til vinner i hver klasse som har blitt utdelt på avslutningskveld i Okkenhaug i november. I år ble det endret til full premiering opp til 12år og premie til vinnere i klassene 13-16 år. Premieutdeling (Klubbmesterskapsmedalje) ble gjort etter løpet.



4.5 Hårskallen opp

Hårskallen opp ble dessverre ikke arrangert i år. Dette har i tidligere år vært et godt gjennomført arrangement, men med noe lav deltakelse. Utfordringen har vært å finne noen som har lyst til å utvikle konseptet og drive det videre, men dette har dessverre ikke lyktes. Skiavdeling i Frol ble forespurt om de ville ta over ansvaret, men de klarte heller ikke å finne noen.

4.6 Utstyr

Det er kjøpt inn en sveisemaskin for plastlommer. Det ble også kjøpt inn 10 stk løperbrikker for salg internt. Randi har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell til "bua" på Hegle.

5. Kartkomiteen

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

5.1 Kartarbeid 2016:

Reviderte kart:	
Børsåsen	1 : 7500
Røstad	1 : 4000
Rinnleiret	1: 3000
Hegle	1: 4000
Storåsen	1:10000

Dette dreier seg om små/store ajourføringer.

5.2 Spillemidler

Det er utbetalt spillemidler for Vulusjøkartet og sluttrapport for Storåsen er godkjent.

6. Rekrutteringskomiteen

2016 Rekrutteringskomiteen har avholdt 3 møter i løpet av året, og kommunikasjon gjennom mail og sms.

6.1 Gjennomførte prosjekter

6.1.1 Vintertrening

Hver mandag har orienteringsløperne hatt anledning til å delta sammen med ski/skiskytterne på deres trening på Frol Oppvekstsenter. Oppvarming ute og styrke inne.

Alle rekrutter har også vært invitert til å delta på onsdagstreningen på Halsan skole gjennom vinteren (oppvarming ute og styrke inne).

6.1.2 Skallstuggusamling

22. – 24.januar deltok rekruttering på Skallstuggusamlinga som sportslig arrangerte. Vi hadde O-cad kurs for ungdommer og voksne, samt et flott foredrag om fysisk aktivitet og ernæring. Flere familier deltok.



6.1.3 Nybegynnerkurs

Bestemte oss for 5 kurskvelder, første kurskveld på Hint Røstad 6.april med teori inne og o-løype ute etterpå. På de neste fire kurskveldene benyttet vi oss av O-sjuern som arena for kurset.

Kursavgifta ble satt til kr 300,-. Her fikk ungene et tilbud om 5 kurskvelder + egen løpebrikke ved deltagelse av 7 eller flere O-sjuere og rekruttene må være Frol il medlemmer (i år som i fjor, får ungene Brikke, kompass og liten postskjerm). Alle får utdelt gratis kart under kurset + kart til en foreldre,.

Nytt for året er at alle rekrutter meldte seg på via deltager.no. Alle fikk leie sin egen låne-brikke ut året og alle fikk utdelt informasjonshefte, låne-brikke, o-buff og arbeids-hefte i gangen før de gikk inn til teoridelen.

Kurset startet kl17:45 hver onsdag før O-sjuer. Alle fikk tilbud om egen "skygge" som tok for seg dagens løype, arena, sikre holdepunkter, ledelinjer, detaljer osv. Skyggens oppgaver ble kopiert/laminert og i tillegg sendt ut på mail i forkant, for å sikre lik oppfølging av alle. Alle skygger fikk utdelt gule vester, for å vise hvem de er.

Alle 3., 4. og 5.klassinger i Levanger, som hører til Frol il orienterings krets, fikk invitasjon til kurset via skolen på eget skriv i mappa si + at vi hadde annonse i Tr.-avisa (fra 9år og oppover).Det ble også lagt ut informasjon på facebook og hjemmesiden vår.

Rekruttering har røde vester for å gjøre oss mer synlige. Vi er alltid til stede ved løp og snakker med ungene/voksne både før start og etter at de kommer i mål.

Hadde 24 stk rekrutter som startet på kurset, 14 av disse har oppnådd egen løpebrikke.

6.1.4 Kurs for 2.års rekrutter

Samme kveld som nybegynnerkurset startet, hadde vi et gratis oppfriskings-kurs og utdeling av heftet for 2.års rekrutter. Her deltok 16stk. Randi Johanne gikk igjennom heftet og snakket varmt om orientering og informerte om kommende sesong. Vi gav disse rekruttene samme tilbud som nybegynnerkurset: tilbud om leie av egen låne-brikke ut sesongen og premie for 7 O-sjuere. Her oppnådde 2stk, som ikke har fått brikke før, sin egen brikke. 15 av disse ungdommene har deltatt på en eller flere o-sjuere, bygdakamp eller andre løp.

6.1.5 Voksenkurs.

Vi arrangerte eget kurs i orientering for voksne mandag 11.april kl 18:00 på Hint. Randi Johanne sammen med Jo, tok ansvar for gjennomføring av kurset. Her gikk de igjennom hefte nr 2 og det ble tid til å stille aktuelle spørsmål. De fikk også tilbud om en enkel løype ute, sammen med skygge, for å gå igjennom kart og kompass.

Det var 11stk som deltok.

Pris kr 100,- for en kveld med teori, kurshefte og en løype ute.

6.1.6 Informasjonsskriv til skolene

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



6.1.7 Verdens o-dag

Halsan barneskole og Frol barneskole gjennomførte arrangement i forbindelse med Verdens o-dag den 11. mai.

6.1.8 Mot-dag

I forbindelse med Mot-dagen som Levanger ungdomsskole arrangerer for sine 8. klasser, lagde vi en orienteringsløype på Røstad som elevene kunne løpe.

6.1.9 Finn Fram Dag

23.april arrangerte vi Finn Fram dag i samarbeid med Frisk Ungdom 4H og O-trampens åpningsdag i Børsåsen, her deltok 50 barn.

6.1.10 O-tekniske treninger

Vi har fått være med på de O-tekniske treningene til junior/senior, her har det vært tilpasset løyper for oss. Flott opplegg, men det er plass til flere rekrutter.

6.1.11 Ungdomsleir

10.-12.juni arrangerte NTOK ungdomsleir i Beitstad der 9 av våre deltok og en voksen.

6.1.12 O-Troll-leir

18.-19.juni arrangerte OK Skøyenar O-troll leir på Skogn Grønningen. 5 av våre rekrutter deltok og 1 voksne var tilstede.

6.1.13 Hovedløp og Hovedlandsleir

5.-10. august arrangerte Konnerud il HL og HLL for ungdom 14-16år.
Her deltok 6stk fra Frol il orientering.

6.1.14 Midt-Norsk

Midt-Norsk Mesterskap ble arrangert på Røros 26.-28. august i år, dette var breddeturen vår der vi oppfordret alle til å delta. Her var rekrutter fra 5 familier representert.

Vi deltok på lag-konkurransen på søndag med 1 lag.

6.2 Oppsummering

Det har vært praktisert egen ukas mail for rekrutter 2016 og eldre rekrutter, med positive tilbakemeldinger. Her har vi plukket ut det som egner seg for ungene. Mange rekrutter på O-sjuer, men vanskelig å få de med på andre løp og treninger. Utdeling av premier til rekrutter sammen med premieutdeling av O-sjuer og O-trampen 4.november.



7. Sportslige resultater 2015-sesongen

7.1 Internasjonale resultater

EM Tsjekkia 21-28 mai

	Langdistanse	Mellomdistanse	Stafett
Jo Forseth Indgaard	22	1 (B-finale)	15 (Norge 2)

Student-VM Ungarn 31 juli – 4 august

	Mellomdistanse	Langdistanse	Sprint	Stafett
Gøril Rønning			35	
Jo Forseth Indgaard	9	9		5 (Norge 1)

WC total:

85. Jo Forseth Indgaard

7.2 Nasjonale resultater

NM sprint, Varegg, Bergen, 7.05.16

8 startende fra Frol

Finaleresultat

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Maren Grande	D19-20 Finale	16:01	+1:23	5:16
14	Oscar Lyngen	H17-18 Finale	16:07	+2:06	4:37
18	Stian Sundsvik	H19-20 Finale	16:55	+2:38	4:51
21	Carl Petter Lyngen	H21 Finale	16:38	+1:44	4:17
23	Ulf Forseth Indgaard	H21 Finale	16:55	+2:01	4:21

NM sprintstafett, Varegg, Bergen, 8.05.

2 startende lag fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
10	Frol IL 1	NM-DHHD				1:09:38		+6:20
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		16:09	6	+0:46	16:09	6	+0:46
	2. Ulf Forseth Indgaard		16:07	4	+0:30	32:16	5	-1 +0:34 -0:12
	3. Carl Petter Lyngen		16:53	7	+1:16	49:09	4	-1 +1:50 +1:16
	4. Maren Grande		20:29	21	+5:39	1:09:38	10	+6 +6:20 +4:30
19	Frol IL 2	NM-DHHD				1:15:56		+12:38
	1. Sara Profors		20:10	24	+4:47	20:10	24	+4:47



Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff	
2.	Stian Sundsvik		18:20	18	+2:43	38:30	22	-2	+6:48 +2:01
3.	Oscar Lyngen		17:58	14	+2:21	56:28	20	-2	+9:09 +2:21
4.	Kari Svingheim		19:28	15	+4:38	1:15:56	19	-1	+12:38 +3:29

NM Uka i Bodø

Langdistanse 8.september

11 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
3	Yngve Skogstad	H 21-E	1:19:49	+2:17	5:59	
4	Stian Sundsvik	H 19-20E	1:10:22	+3:46	6:50	
5	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	1:22:14	+4:42	6:10	
6	Maren Grande	D 19-20 E	1:01:55	+10:06	8:46	
12	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	1:27:10	+9:38	6:32	
22	Martin Vister	H 21-E	1:33:07	+15:35	6:59	
26	Paul Sirum	H 21-E	1:34:32	+17:00	7:06	
26	Gøril Rønning Sund	D 21-E	1:22:16	+19:08	9:12	
29	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	1:25:19	+22:11	9:32	
34	Oscar Lyngen	H 17-18E	1:07:08	+18:41	8:19	
36	Line Sundsvik	D 21-E	1:34:12	+31:04	10:32	

Mellomdistanse kvalifisering, senior 9.09.

17 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
2	Yngve Skogstad	H 21 Heat: 2	22:40	+0:30	6:18	
3	Mathilde Rundhaug	D 21 Heat: 1	24:05	+1:26	8:23	
3	Paul Sirum	H 21 Heat: 1	24:02	+1:06	6:52	
4	Martin Vister	H 21 Heat: 3	24:11	+0:48	6:53	
5	Jo Forseth Indgaard	H 21 Heat: 1	24:38	+1:42	7:02	
6	Ulf Forseth Indgaard	H 21 Heat: 3	24:37	+1:14	7:00	
7	Lars Sandstad Skjeset	H 21 Heat: 1	25:03	+2:07	7:09	
7	Elen Katrine Skjerve	D 21 Heat: 2	27:46	+4:17	9:32	
14	Gøril Rønning Sund	D 21 Heat: 3	29:43	+4:55	10:12	
15	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21 Heat: 2	29:59	+6:30	10:18	



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
15	Kari Svingheim	D 21 Heat: 1	29:58	+7:19	10:26	
17	Carl Petter Lyngen	H 21 Heat: 1	28:02	+5:06	8:00	
19	Sara Profors	D 21 Heat: 1	33:56	+11:17	11:49	
23	Line Sundsvik	D 21 Heat: 2	40:34	+17:05	13:56	
23	Andreas Svingheim Magerøy	H 21 Heat: 3	27:44	+4:21	7:54	
24	Randi Johanne Skjerve	D 21 Heat: 1	41:14	+18:35	14:22	
26	Kristian Opsahl Bredeesen	H 21 Heat: 4	29:16	+6:48	8:20	

NM Mellomdistanse, finale, 10.09.

11 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
8	Stian Sundsvik	H 19-20E	29:41	+2:07	7:10
10	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	35:36	+2:42	6:18
11	Yngve Skogstad	H 21-E	35:44	+2:50	6:19
16	Martin Vister	H 21-E	36:08	+3:14	6:23
19	Maren Grande	D 19-20 E	45:40	+18:39	14:03
25	Oscar Lyngen	H 17-18E	34:37	+9:17	8:35
29	Mathilde Rundhaug	D 21-E	46:38	+10:30	9:46
30	Elen Katrine Skjerve	D 21-E	46:55	+10:47	9:50
30	Lars Sandstad Skjeset	H 21-E	38:18	+5:24	6:46
35	Paul Sirum	H 21-E	39:10	+6:16	6:55
	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	diskvalifisert		

NM stafett 11.09.

7 startende deltakere

Plas s	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
2	Frol IL 1	H17				2:06:55		+2:10
	1. Ulf Forseth Indgaard		40:29	1		40:29	1	



Plas s	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
6	2. Yngve Skogstad		41:26	3	+2:01	1:21:55	2	+0:27
	3. Jo Forseth Indgaard		45:00	4	+1:43	2:06:55	2	+2:10
	Frol IL 2	H17				2:09:59		+5:14
	1. Lars Sandstad Skjeset		41:55	9	+1:26	41:55	9	+1:26
	2. Paul Sirum		42:21	7	+2:56	1:24:16	7	+2:48
	3. Martin Vister		45:43	9	+2:26	2:09:59	6	+5:14
8	Frol IL 1	D17				2:09:11		+13:13
	1. Eirin Svanøe-Hafstad		40:50	11	+4:18	40:50	11	+4:18
	2. Elen Katrine Skjerve		43:20	11	+6:41	1:24:10	8	+9:50
	3. Mathilde Rundhaug		45:01	9	+3:23	2:09:11	8	+13:13
21	Frol IL 3	H17				2:19:27		+14:42
	1. Stian Sundsvik		42:10	19	+1:41	42:10	19	+1:41
	2. Carl Petter Lyngen		44:05	12	+4:40	1:26:15	10	+4:47
	3. Andreas Svingheim Magerøy		53:12	28	+9:55	2:19:27	21	+14:42
24	Frol IL 2	D17				2:28:20		+32:22
	1. Maren Grande		47:13	33	+10:41	47:13	33	+10:41
	2. Gøril Rønning Sund		41:22	6	+4:43	1:28:35	17	+14:15
	3. Kari Svingheim		59:45	29	+18:07	2:28:20	24	+32:22
33	Frol IL 3	D17				2:48:12		+52:14
	1. Line Sundsvik		43:22	23	+6:50	43:22	23	+6:50
	2. Sara Profors		45:23	17	+8:44	1:28:45	19	+14:25
	3. Randi Johanne Skjerve		1:19:27	37	+37:49	2:48:12	33	+52:14
	Frol IL 4	H17				brutt		
	1. Oscar Lyngen		Brutt			brutt		
	2. Kristian Opsahl Bredesen		brutt			brutt		

NM natt Rogaland, 23.09.

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km- tid	R
6	Stian Sundsvik	H 19-20E	1:02:57	+3:03	6:59	
9	Gøril Rønning Sund	D 21-E	1:14:09	+10:23	9:34	
14	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	1:17:49	+14:03	10:02	
15	Oscar Lyngen	H 17-18E	54:16	+7:16	7:34	
21	Johan Otto Munkeby	H 19-20E	1:19:47	+19:53	8:51	

**NM juniorstafett, Rogaland, 25.09.**

1 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff		
16	 Frol IL 1	H17-20				1:50:08		+10:17		
	1. Oscar Lyngen		33:04	14	+0:47	33:04	14	+0:47		
	2. Johan Otto Munkeby		38:46	22	+7:55	1:11:50	21	+7	+8:35	+7:48
	3. Stian Sundsvik		38:18	7	+2:51	1:50:08	16	-5	+10:17	+1:42

NM Ultra, 22.10. Fredrikstad, innlagt i Blodslitet

3 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
12	Maren Grande	D 19-20 E	2:49:48	+53:32	12:57
37	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	3:27:17	+53:07	8:27
43	Oscar Lyngen	H 17-18E	2:34:14	+43:20	9:42

Norgescup (som ikke har NM status)

Halden, EM-test 22.04., sprint

8 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
13	Paul Sirum	H19-E	14:52	+1:04	3:41
17	Martin Vister	H19-E	14:59	+1:11	3:43
18	Carl Petter Lyngen	H19-E	15:00	+1:12	3:43
21	Johan Asphjell Bjørnaas	H19-E	15:04	+1:16	3:44
37	Eirin Svanøe-Hafstad	D19-E	16:15	+2:52	4:44
39	Stian Sundsvik	H19-E	15:45	+1:57	3:55
47	Maren Grande	D19-E	17:37	+4:14	5:08
	Ulf Forseth Indgaard	H19-E	diskvalifisert		

Norwegian spring, Halden, EM test, 23.04., mellomdistanse

11 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
5	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	33:25	+1:09	5:25
13	Maren Grande	D 19-20 E	39:34	+9:49	10:10
14	Stian Sundsvik	H 19-20E	38:18	+6:43	7:03
15	Martin Vister	H 21-E	35:02	+2:46	5:41



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
19	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	35:34	+3:18	5:46
22	Yngve Skogstad	H 21-E	36:18	+4:02	5:53
25	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	42:58	+7:52	8:36
27	Carl Petter Lyngen	H 21-E	37:33	+5:17	6:05
37	Paul Sirum	H 21-E	39:01	+6:45	6:20
38	Oscar Lyngen	H 17-18E	42:05	+12:54	8:27
68	Jørgen Fiskum	H 21-E	45:29	+13:13	7:23

Norwegian spring, Solrenningen, EM-test, Halden-sarpsborg 24.04., langdistanse

11 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
6	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	1:30:21	+3:36	5:47
7	Stian Sundsvik	H 19-20E	1:11:59	+8:19	6:57
10	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	1:32:13	+5:28	5:54
11	Maren Grande	D 19-20 E	1:21:08	+26:22	11:47
19	Yngve Skogstad	H 21-E	1:36:21	+9:36	6:10
22	Martin Vister	H 21-E	1:39:49	+13:04	6:23
23	Carl Petter Lyngen	H 21-E	1:39:58	+13:13	6:24
23	Oscar Lyngen	H 17-18E	1:03:06	+15:16	7:46
28	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	1:30:21	+18:35	9:02
44	Paul Sirum	H 21-E	1:51:16	+24:31	7:07
59	Jørgen Fiskum	H 21-E	2:04:15	+37:30	7:57

O-Festival, Sarpsborg

NC – sprint 24.06.

8 startende deltakere



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
4	Stian Sundsvik	H 19-20E	14:02	+0:37	4:44
7	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	14:05	+0:40	4:22
9	Oscar Lyngen	H 17-18E	14:24	+1:06	5:01
12	Maren Grande	D 19-20 E	16:31	+2:18	6:25
15	Carl Petter Lyngen	H 21-E	14:24	+0:59	4:28
21	Mathilde Rundhaug	D 21-E	16:18	+2:33	5:38
27	Paul Sirum	H 21-E	14:44	+1:19	4:34
32	Martin Vister	H 21-E	14:51	+1:26	4:36

NC – Langdistanse 25.06.

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
7	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	1:36:23	+6:27	6:48
10	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	1:38:10	+8:14	6:55
15	Maren Grande	D 19-20 E	1:20:26	+18:16	11:50
30	Martin Vister	H 21-E	1:53:25	+23:29	8:00
37	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	1:50:06	+35:40	12:01
40	Mathilde Rundhaug	D 21-E	1:55:50	+41:24	12:38
	Paul Sirum	H 21-E	diskvalifisert		
	Carl Petter Lyngen	H 21-E	diskvalifisert		
	Oscar Lyngen	H 17-18E	diskvalifisert		

NC mellom 26.06.

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
6	Mathilde Rundhaug	D 21-E	40:12	+3:42	9:08
15	Gøril Rønning Sund	D 21-E	43:35	+7:05	9:54
18	Maren Grande	D 19-20 E	43:07	+11:08	11:44
18	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	42:16	+4:34	7:09
26	Martin Vister	H 21-E	44:15	+6:33	7:30
47	Ulf Forseth Indgaard	H 21-E	48:51	+11:09	8:16
	Paul Sirum	H 21-E	diskvalifisert		
	Oscar Lyngen	H 17-18E	diskvalifisert		



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	brutt		

VM testløp senior

Fredrikstad 14.07., sprint

4 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
13	Ulf Forseth Indgaard	H 19	14:34	+1:00	5:37
20	Martin Vister	H 19	15:04	+1:30	5:49
28	Gøril Rønning Sund	D 19	17:18	+2:46	7:35
29	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19	17:38	+3:06	7:44

VM-test mellom 15.07

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
5	Ulf Forseth Indgaard	H 19	38:34	+1:07	6:38	
9	Yngve Skogstad	H 19	39:37	+2:10	6:49	
12	Jo Forseth Indgaard	H 19	41:02	+3:35	7:04	
28	Gøril Rønning Sund	D 19	50:21	+14:25	11:06	
29	Martin Vister	H 19	44:56	+7:29	7:44	
32	Eirin Svanøe-Hafstad	D 19	52:42	+16:46	11:38	

VM-test lang 17.07

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
6	Jo Forseth Indgaard	H 21	1:42:42	+6:03	6:30
7	Yngve Skogstad	H 21	1:43:58	+7:19	6:35
10	Ulf Forseth Indgaard	H 21	1:45:12	+8:33	6:40
17	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21	1:34:55	+18:59	9:13



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
23	Gøril Rønning Sund	D 21	1:42:48	+26:52	10:00
25	Martin Vister	H 21	1:58:13	+21:34	7:29

O-idol og NC-finale, Rogaland 24.09.

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
5	Stian Sundsvik	H 19-20E	27:09	+1:17	7:20	
14	Gøril Rønning Sund	D 21-E	43:04	+11:54	11:05	
20	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-E	47:29	+16:19	12:14	
23	Oscar Lyngen	H 17-18E	33:18	+7:38	9:02	
25	Johan Otto Munkeby	H 19-20E	40:55	+15:03	11:03	
38	Jo Forseth Indgaard	H 21-E	46:44	+13:14	9:46	

Norgescup sammenlagt:

H 17-18 22. Oscar
D 19-20 13. Maren
H 19-20 8. Stian
U 23 damer 7.Eirin, 12. Mathilde
U 23 herrer 15. Paul
H 21- 10. Jo, 11. Ulf, 27. Yngve, 28. Martin

Hovedløpet, Konnerud

Sprint 6.08.

5 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
9	Tobias Alstad	H14	13:29	+2:19	6:54
22	Mari Kilskar Grevskott	D15	16:12	+3:00	8:03
36	Ragne Munkeby	D16	17:24	+4:15	8:26
42	Matilde Munkeby	D15	18:57	+5:45	9:25
66	Ane Marte Vatn	D16	22:53	+9:44	11:06

Langdistanse 7.08.

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
17	Mari Kilskar Grevskott	D 15	47:29	+11:00	12:35	



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid	R
29	Tobias Alstad	H 14	39:22	+11:54	11:01	
38	Ragne Munkeby	D 16	55:31	+18:40	13:14	
47	Ane Marte Vatn	D 16	57:39	+20:48	13:45	
50	Martin Wold Stavrum	H 14	50:50	+23:22	14:14	
52	Matilde Munkeby	D 15	1:27:41	+51:12	23:15	

7.3 Stafetter

Tiomila i Falun, 14.-15.05.

Ungdomsstafetten

141	Frol IL 1					1:53:01	
	1. Mari K Grevskott	31:58	229	+10:01	31:58	229	
	2. Ane Marte Vatn	18:28	269	+5:05	50:26	227	-2
	2. Matilde Munkeby	18:32	275	+5:09	50:30		
	3. Ragne Munkeby	32:27	244	+11:39	1:22:53	201	-26
	3. Linnea Munkeby	35:42	316	+14:54	1:26:08		
	4. Tobias Alstad	30:08	56	+1:05:47	1:53:01	141	-60

Damestafetten

56	Frol IL 1					4:33:49	
	1. Line Sundsvik	55:55	168	+9:36	55:55	168	
	2. Elen Katrine Skjerve	53:43	63	+6:52	1:49:38	98	-70
	3. Guro Torpe	1:02:30	67	+11:48	2:52:08	74	-24
	4. Maren Grande	31:46	45	+3:39	3:23:54	66	-8
	5. Eirin Svanøe-Hafstad	1:09:55	50	+12:59	4:33:49	56	-10
228	Frol IL 2					6:00:39	
	1. Kari Svingheim	54:58	152	+8:39	54:58	152	
	2. Sara Profors	1:04:11	193	+17:20	1:59:09	169	+17
	3. Randi Johanne Skjerve	1:46:16	301	+55:34	3:45:25	259	+90
	4. Mari K Grevskott	41:08	198	+13:01	4:26:33	243	-16
	5. Randi Jensen	1:34:06	215	+37:10	6:00:39	228	-15

Herrestafetten



26	Frol IL 1	11:08:47					
	1. Carl Petter Lyngen	1:17:16	15	+1:45	1:17:16	15	
	2. Paul Sirum	1:26:15	55	+11:17	2:43:31	37	+22
	3. Stian Sundsvik	1:12:24	37	+6:52	3:55:55	41	+4
	4. Ulf Forseth Indgaard	1:47:46	39	+15:13	5:43:41	35	-6
	5. Johan Asphjell Bjørnaas	34:51	38	+3:41	6:18:32	34	-1
	6. Lars Sandstad Skjeset	34:52	23	+2:47	6:53:24	31	-3
	7. Jørgen Fiskum	35:11	49	+5:46	7:28:35	32	+1
	8. Yngve Skogstad	1:15:56	19	+4:47	8:44:31	29	-3
	9. Martin Vister	47:39	9	+4:00	9:32:10	27	-2
	10. Jo Forseth Indgaard	1:36:37	28	+10:57	11:08:47	26	-1
137	Freidig / Frol IL 2	13:55:23					
	1. Mathias Vindal	1:35:18	203	+19:47	1:35:18	203	
	2. Oscar Lyngen	1:41:33	156	+26:35	3:16:51	175	-28
	3. Ole Wanvik Haugen	1:40:15	199	+34:43	4:57:06	176	+1
	4. Mathias Syversen Waage Hermstad	2:06:14	158	+33:41	7:03:20	168	-8
	5. Vegard Kittilsen	35:31	47	+4:21	7:38:51	154	-14
	6. Svein Terje Kolstad	47:09	204	+15:04	8:26:00	154	0
	7. Kristian Fredrik Lynum	39:07	122	+9:42	9:05:07	152	-2
	8. Mats Eidsmo	1:31:23	100	+20:14	10:36:30	140	-12
	9. Simen Spets Storhov	1:01:32	108	+17:53	11:38:02	131	-9
	10. Rein Mårdalen	2:17:21	160	+51:41	13:55:23	137	+6

Lappee-Jukola 18.-19.06.16

Venlastafetten

110	47	Frol IL	NOR 3:42:32			
		1 Göril Rönning Sund		47:16	91.	
		2 Kari Svingheim	51:22	123.	1:38:38	111.
		3 Sara Profors	47:47	156.	2:26:26	117.
		4 Eirin Svanöe-Hafstad	1:16:06	137.	3:42:32	110
231	347	Frol IL 2	NOR 4:12:33			
		1 Line Sundsvik		48:40	135.	



2 Maren Grande	48:45	64.	1:37:26	90.
3 Randi Johanne Skjerve	1:07:31	616.	2:44:58	226.
4 Kajsa Stina Sandstad	1:27:35	307.	4:12:33	231

Jukolastafetten

8	28	Frol IL			NOR	8:15:02	
		1 Carl Petter Lyngen				1:05:39	32.
		2 Martin Vister	1:16:34	9.		2:22:13	6.
		3 Jo Forseth Indgaard	1:23:21	21.		3:45:35	8.
		4 Lars Sandstad Skjeset	52:14	15.		4:37:50	12.
		5 Paul Sirum	50:08	8.		5:27:58	8.
		6 Yngve Skogstad	1:09:46	8.		6:37:44	6.
		7 Ulf Forseth Indgaard	1:37:18	28.		8:15:02	8

107	96	Frol IL 2			NOR	9:54:49	
		1 Stian Sundsvik				1:04:32	15.
		2 Håvard Vassenden	1:34:37	172.		2:39:09	99.
		3 Andreas Mageröy	1:37:23	112.		4:16:33	89.
		4 Øystein Haug	1:03:43	139.		5:20:16	92.
		5 Johan Otto Munkeby	1:14:12	343.		6:34:29	121.
		6 Oscar Lyngen	1:18:21	49.		7:52:50	101.
		7 Jörgen Fiskum	2:01:59	170.		9:54:49	107.

Night Hawk, Oslo, 12.-13.08.16

Damer

9		Frol IL	1			5:16:00		+5:16:00	
		1. Gøril Rønning Sund	54:21	10	+54:21	54:21	10	+54:21	
		2. Maren Grande	49:38	3	+49:38	1:43:59	4	-6	+1:43:59 +49:38
		3. Eirin Svanøe-Hafstad	1:09:48	5	+1:09:48	2:53:47	3	-1	+2:53:47 +1:09:48
		4. Maren Grande	34:41	18	+34:41	3:28:28	5	+2	+3:28:28 +34:41
		5. Gøril Rønning Sund	42:07	8	+42:07	4:10:35	5	0	+4:10:35 +42:07
		6. Eirin Svanøe-Hafstad	1:05:25	11	+1:05:25	5:16:00	9	+4	+5:16:00 +1:05:25

7.4 Midt-Norsk mesterskap, Os,

26.08. Sprint

34 startende deltakere



Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 13-14	13:58		5:53
1	Mathilde Rundhaug	D 21-	19:49		6:03
1	Stian Sundsvik	H 19-20	17:13	+0:14	5:15
2	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	18:42	+0:01	4:56
3	Magnhild Forseth	D 60-	15:47	+2:22	9:01
3	Yngve Skogstad	H 21-	19:30	+0:49	5:08

Langdistanse 27.08.

41 startende deltakere fra Frol

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 13-14	24:58		7:10
1	Jo Forseth Indgaard	H 21-	1:18:08		5:48
1	Mathilde Rundhaug	D 21-	1:01:37		7:19
1	Marit Hæreid Sandstad	D 55-	50:24		11:48
2	Mari Kilskar Grevskott	D 15-16	45:00	+0:26	9:23
2	Stian Sundsvik	H 19-20	1:07:51	+5:21	6:31
3	Magnus Alstad	H 11-12	31:12	+10:48	10:50
3	Yngve Skogstad	H 21-	1:18:46	+0:38	5:51

Stafett 28.08.

12 startende lag

Plas s	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
1	Frol IL 1	H17				2:15:42		
	1. Ulf Forseth Indgaard		49:32	1		49:32	1	
	2. Yngve Skogstad		36:51	1		1:26:23	1	0
	3. Jo Forseth Indgaard		49:19	1		2:15:42	1	0
2	Frol IL 3	H17				2:22:22		+6:40
	1. Stian Sundsvik		49:43	5	+0:11	49:43	5	+0:11
	2. Håvard Vassenden		40:15	6	+3:24	1:29:58	2	-3 +3:35
	3. Carl Petter Lyngen		52:24	3	+3:05	2:22:22	2	0 +6:40
2	Frol IL 1	D13-16				1:27:20		+0:12
	1. Mari Kilskar Grevskott		28:26	3	+0:25	28:26	3	+0:25



Plas s	Navn	Klasse	Ettid	Etpl	Etdiff	Tid	Vpl	Diff
	2. Mathilde Munkeby		28:11	3	+2:11	56:37	2	-1 +0:07
	3. Ragne Munkeby		30:43	3	+1:36	1:27:20	2	0 +0:12
3	Frol IL 1	D 17				2:25:07		+16:03
	1. Elen Katrine Skjerve		46:32	4	+1:39	46:32	4	+1:39
	2. Gøril Rønning Sønd		47:19	6	+9:21	1:33:51	4	0 +9:36
	3. Mathilde Rundhaug		51:16	5	+6:27	2:25:07	3	-1 +16:03
3	Frol IL 2	H17				2:22:45		+7:03
	1. Martin Vister		52:03	7	+2:31	52:03	7	+2:31
	2. Lars Sandstad Skjeset		38:55	2	+2:04	1:30:58	3	-4 +4:35
	3. Paul Sirum		51:47	2	+2:28	2:22:45	3	0 +7:03
3	Frol IL 1	H 150				2:14:04		+15:30
	1. Gunnar Vatn		38:11	3	+0:28	38:11	3	+0:28
	2. Arne Grevskott		42:35	2	+0:37	1:20:46	1	-2
	3. Arild Vassenden		53:18	8	+16:29	2:14:04	3	+2 +15:30
3	Frol IL 1	H 180				1:57:29		+11:39
	1. Harald Bakken		40:42	8	+9:33	40:42	8	+9:33
	2. Torbjørn Sirum		40:51	4	+8:43	1:21:33	5	-3 +18:16
	3. Olav M Indgaard		35:56	4	+6:03	1:57:29	4	-1 +11:39

7.5 Kretsmesterskap

KM mellomdistanse, Namsos 28.05.16.

9 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 13-14	15:32		7:07
1	Lars Sandstad Skjeset	H 17-	38:02		10:37
1	Magnus Alstad	H 11-12	18:37		10:38
1	Gunnar Vatn	H 40-	35:40		9:38
1	June Munkeby	D 13-14	24:33		11:15
2	Sigurd Vatn	H 11-12	30:52	+12:15	17:38
2	Randi Jensen	D 50-	43:45	+6:06	15:47
3	Ragne Munkeby	D 15-16	47:58	+17:10	17:18

**KM Sprint, Steinkjer, 20.08.16.**

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff
1	Tobias Alstad	H 13-14	10.21	
1	Ulf Forseth Indgaard	H 17-	16,27	
1	Mari Kilskar Grevskott	D 15-16	11.34	
1	Eirin Svanøe-Hafstad	D 17-	19.01	
1	Fritjof Sandstad	H 60-	14.10	
2	Lars Sandstad Skjeset	H 17-	16.54	+0,27
2	Ingvil Reinaas Bjørshol	D 13-14	12.44	+0,14
2	Kine Sofie Sandstad	D 17-	22.39	+3,38
2	Marit Hæreid Sandstad	D 50-	15.43	+0,13

KM lang, Frol, 21.08.16.**30 startende deltakere**

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Tobias Alstad	H 13-14	21:17		6:51
1	Harald Bakken	H 65-	1:00:10		13:09
1	Randi Jensen	D 45-	1:01:07		13:22
1	June Munkeby	D 13-14	30:43		9:54
1	Gøril Rønning Sund	D 21-	1:29:22	+3:49	11:03
1	Ulf Forseth Indgaard	H 21-	1:33:12	+1:36	7:43
1	Oscar Lyngen	H 17-18	1:21:22	+6:10	10:04
1	Stian Sundsvik	H 19-20	1:26:06	+13:21	8:44
2	Linnea Munkeby	D 13-14	34:49	+4:06	11:13
2	Paul Sirum	H 21-	1:34:56	+3:20	7:51
2	Eirin Svanøe-Hafstad	D 21-	1:29:45	+4:12	11:06
3	Ragne Munkeby	D 15-16	1:00:54	+14:10	13:19
3	Lars Sandstad Skjeset	H 21-	1:45:00	+13:24	8:41

KM Stafett, 4.09. Freidig.**D 13-16**

1	Frol IL 1				1:28:27			+4:59
	1. Ragne Munkeby	33:39	4	+9:24	33:39	4		+9:24
	2. Matilde Munkeby	20:27	3	+3:58	54:06	2	-2	+2:43 -6:41
	3. Ane Marte Vatn	34:21	4	+5:46	1:28:27	3	+1	+4:59 +2:16

H 13-16

2	Frol IL 1				1:14:37			+16:06
---	---------------------------	--	--	--	---------	--	--	--------



1. Martin Wold Stavrum	31:11	9	+9:05	31:11	9	+9:05	
2. Petter Lylum	16:23	5	+2:05	47:34	6	-3	+11:10 +2:05
3. Tobias Alstad	27:03	7	+6:37	1:14:37	7	+1	+16:06 +4:56

D 17-

7 Frol IL 1				2:25:02		+34:39	
1. Maren Grande	43:37	6	+8:36	43:37	6	+8:36	
2. Sara Profors	53:29	10	+15:05	1:37:06	8	+2	+23:41 +15:05
3. Line Sundsvik	47:56	7	+14:41	2:25:02	7	-1	+34:39 +10:58

H 17-

1 Frol IL 1				2:09:51			
1. Ulf Forseth Indgaard	44:18	1		44:18	1		
2. Yngve Skogstad	43:05	1		1:27:23	1	0	
3. Martin Vister	42:28	1		2:09:51	1	0	

2 Frol IL 2				2:18:42		+8:51	
1. Stian Sundsvik	47:14	4	+2:56	47:14	4	+2:56	
2. Lars Sandstad Skjeset	43:18	2	+0:13	1:30:32	2	-2	+3:09 +0:13
3. Paul Sirum	48:10	6	+5:42	2:18:42	3	+1	+8:51 +5:42

3 Frol IL 3				2:46:40		+36:49	
1. Oscar Lyngen	52:42	8	+8:24	52:42	8	+8:24	
2. Jørgen Fiskum	57:19	12	+14:14	1:50:01	11	+3	+22:38 +14:14
3. Gunnar Vatn	56:39	10	+14:11	2:46:40	11	0	+36:49 +14:11

H 180

1 Frol IL 1				1:53:34			
1. Harald Bakken	39:41	3	+10:54	39:41	3	+10:54	
2. Torbjørn Sirum	37:13	1		1:16:54	2	-1	+2:43
3. Olav Martin Indgaard	36:40	1		1:53:34	1	-1	

KM-natt, Verdal, 7.10.16,

6 startende deltakere

Plass	Navn	Klasse	Tid	Diff	Km-tid
1	Ragne Munkeby	D 15-16	44:23		15:31
2	Marit Hæreid Sandstad	D 50-	1:00:29	+8:43	21:08
2	Gunnar Vatn	H 35-	58:30	+7:36	11:36
3	Sigurd Vatn Magnus Alstad	D/H 10-14B par	43:08	+24:02	20:15
3	Mari Kilskar Grevskott	D 15-16	51:53	+7:30	18:08



7.6 Klubbmesterskap 14.09.16.

Klubbmestre	H 11-12	Magnus Alstad
	D 11-12	Selma Skjulsvik
	D 13-14	Iselina Myhr Imsland
	H 13-14	Tobias Alstad
	D 15-16	Mari Kilskar Grevskott
	D 17-	Randi Johanne Skjerve
	H 17-	Lars Sandstad Skjeset
	D 35-	Randi Jensen
	H 35-	Arne Grevskott
	D 50-	Magnhild Forseth
	H 50-	Arild Vassenden
	H 60-	Ivar Reinås