

Årsmelding 2024

Frol IL Orienteringsavdelingen



26.12.2024



Innhold

1.	Rapport fra styret.....	3
1.1	Styrets sammensetning 2024.....	3
1.2	Medlemmer.....	4
1.3	Representasjon.....	4
1.4	Informasjon.....	5
1.5	Sponsorarbeid.....	5
1.6	Tildelte priser.....	5
1.7	Særlige prestasjoner 2024.....	6
1.8	Økonomi.....	6
1.9	Løpsdeltakelse.....	6
1.10	Oppsummering av året 2024.....	7
2.	Sportslig utvalg.....	8
2.1	Treninger.....	8
2.2	Testing.....	8
2.3	Samlinger.....	8
2.4	Konkurranser.....	8
2.5	Trenere.....	13
2.6	Reiser.....	13
2.7	Uttaks-komite (UK).....	13
2.8	Budsjett.....	13
2.9	Breddesamlinger.....	13
2.10	Helse-team.....	13
2.11	Representasjon.....	13
2.12	Oppsummering.....	14
3.	Trimkomiteen.....	15
3.1	Kart.....	15
3.2	Poster.....	15
3.3	Aktiviteter.....	15
3.4	Salg.....	15
3.5	Sponsing av poster og annen støtte.....	15
3.6	Premiering.....	16
4.	Teknisk Komité.....	17



4.1	Arrangementer 2024.....	17
4.2	O-Sjuer 2024.....	18
4.3	Bygdakampen 2024.....	20
4.4	Utstyr.....	21
4.5	Kartarbeid 2024.....	21
5.	Rekrutteringskomiteen.....	22
5.1	Nybegynnerkurs.....	22
5.2	Finn Fram Dag.....	22
5.3	Leik og mor-O.....	22
5.4	O-leir for egne rekrutter.....	22
5.5	Annen aktivitet.....	22
5.6	Vintertrening.....	23
5.7	Orientering – kart i skole og fritid.....	23
5.8	Oppsummering.....	23





1. Rapport fra styret

1.1 Styrets sammensetning 2024

STYRET		Sittende ut
Leder	Lena Alstad	2024
Nestleder	Jo Langøygard	2025
Regnskapsfører	Rolf Alstad	2025
Leder sportslig komité	Eivind Ness-Jensen	2025
Leder rekrutteringskomité	Astrid Svendgård	2024
Leder trimkomité	Sondre Lomsdal	2024
Leder teknisk komité	Odd Anders Alstad	2024

Sportslig komité		Sittende ut
Leder	Eivind Ness-Jensen	2025
Turansvarlig	Isak Bergset	2024
O-teknisk koordinator og treningsansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2025
Medlem	Paul Sirum	2024
Medlem	Hermann Leithe	2025

Rekrutteringskomité		Sittende ut
Leder	Astrid Svendgård	2024
Medlem	Ann Kristin Alstad	2025
Medlem	Kine Sofie S. Skjeset	2024
Medlem	Yngve Staberg	2025

Teknisk komité		Sittende ut
Leder	Odd Anders Alstad	2024
Kartansvarlig	Lars Sandstad Skjeset	2024
Dataansvarlig	Hans Lund	2024
Materialforvalter og medlem	Kjell-Inge Munkeby	2025



Trimkomité		Sittende ut
Leder	Sondre Lomsdal	2024
Medlem	Jan Inge Jacobsen	2024
Medlem	Øystein Brenna	2025
Medlem	Snorre Gudding	2025

1.2 Medlemmer

O-gruppa hadde pr 28.11.2024 279 registrerte medlemmer i medlemsregisteret Mini drett. Det er en økning på 18 stk. sammenlignet med samme tid i fjor. Medlemstallet har økt jevnt siden registreringen startet og holder seg stabilt. Økningen skyldes flere betalende familiemedlemskap. Det jobbes også veldig godt i hovedlaget med innkreving av medlemskontingenter.

	0-5 år	6-12 år	13-19 år	20-25 år	26 år og eldre	Totalt
Kvinner	3 (-3)	20 (+11)	19 (-2)	7 (+2)	76 (+6)	125 (+14)
Menn	3	25 (-6)	26 (+6)	8 (+1)	92(+3)	154 (+4)
Totalt	6 (-3)	45(+5)	45 (+6)	15 (+3)	168 (+9)	279 (+18)

2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
Kvinner 125	111	109	114	112	109	101	100	87	47	41
Menn154	150	139	137	129	121	114	107	94	30	24
Totalt 279	261	248	251	241	230	215	207	181	77	65

Styret har i løpet av 2024 avholdt 7 styremøter hvor 42 saker har blitt behandlet. Styret har både i starten av året og slutten av året arbeidet med årsplan, handlingsplan og organisasjonsplan, slik at aktivitetene i de forskjellige komiteene er samkjørt og koordinert til sesongstart. Dette er spesielt viktig i forhold til rekrutteringsarbeidet, der n-kurs, tur-o, finn-fram-dag og o-sjuer og o-avslutninger må ses i sammenheng. Slik orienteringsavdelingen er organisert, foregår det meste av arbeidet i komiteene. Handlingsplanen og organisasjonsplanen jobber vi med hvert styremøte, for å se at vi holder oss til planen, gjennomfører ting til riktig tid og samkjører oss. Styrets hovedoppgave er derfor å koordinere arbeidet i komiteene og holde orden på økonomien og søke sponsormidler mm. Når komiteene jobber så godt som de har gjort de senere årene, blir arbeidet i styret enklere.

Den 6. april mars ble det avholdt medlemskveld og «Kick-Off» for sesongen på Skallstuggu samlingen. Informasjon om årets planer for blant annet o-sjuer/BK, treninger, nybegynnerkurs og O-Tramp ble lagt frem.

Leder har deltatt på 9 av 11 styremøter i Hovedlaget.

1.3 Representasjon

På klubbmøte på Steinkjer den 26 oktober møtte Odd Anders Alstad, Kine-Sofie Sandstad Skjeset og Eivind Ness-Jensen. Kine Sofie Skjeset har sittet leder i sportslig i kretsen og medlem i kretsstyret i 2024, Gro



Teodorsen har vært medlem i sportslig komite i kretsen og Rolf Alstad har vært medlem i teknisk komite i kretsen..

1.4 Informasjon

Hjemmesiden vår, frolil.no/orientering er klubbens offisielle informasjonskilde. Her har det i løpet av året blitt publisert viktig informasjon, breddesamlinger, ukens treninger, nyheter fra løp og samlinger, bildeserier og intervjuer. Hjemmesiden vår er mye brukt, og det fungerer bra at sportslig de siste årene har hatt en fast person som legger ut ukens trening. men det er plass til at flere legger ut nyheter.

Som en del av sponsoravtalen med Trønder-Avisa har vi rett på annonser til nedsatt pris. I år har vi hatt to helsider i forbindelse med sesongåpning og NM-uka i Verdal, EM, Student-VM og HL deltagelse. Hattrem har bistått med utforming av annonsene.

1.5 Sponsorarbeid

Trønder-Avisa, Sparebank 1 Midt-Norge, Elman og Trimtex er i 2024 videreført som draktsponsorer. Avtalen med Trimtex er gjelder til og med 2025.

1.6 Tildelte priser

[Nord-Trøndelag orienteringskrets' høstmøte 26. oktober 2024:](#)

Rankingpokal:

- Solveig Skoglund Leithe (D13-14)
- Daniel Alstad (H13-14)
- Jonas Alstad (H15-16)

Skogkarenes pris:

- Filip Mitchell Iversen (H17-18)

[Frol ILs o-avslutning 27. oktober 2024:](#)

Frol-vimpel:

- Anne Eline Vehus Skjerve (NM-sølv jr-NM ski-o)
- Solveig Skoglund Leithe (HL lang 3. plass og HL ski-o 2. plass)
- Ludvig Langøygard (HL sprint 3. plass)

Aktivitetsprisen:

- Jonas Alstad (fleest terminfestede løp i sesongen 2024 - 50 løp)

Den gyldne o-sko:

- Jonas Alstad (for medalje på seks av seks mulige Hovedløp)



1.7 Særlige prestasjoner 2024

Distanse	Resultat	Navn	Klasse
HL ski-o	Sølv	Solveig Skoglund Leithe	D14
NM sprint ski-o	Sølv	Anne Eline Vehus Skjerve	D17-20
HL lang	Sølv	Jonas Alstad	H16
HL lang	Bronse	Solveig Skoglund Leithe	D14
HL sprint	Sølv	Jonas Alstad	H16
HL sprint	Bronse	Ludvig Langøygard	H16
O-Idol	Sølv	Ludvig Langøygard	H16
NM lang	Sølv	Gøril Rønning Sund	D21

1.8 Økonomi

Året endte med et driftsunderskudd på 235 096kr. Klubben budsjetterer med negativt resultat med forutsetning om at vi påtar oss større arrangement hvert 5. år. Egenkapitalen er i klubben er fremdeles solid etter HLOLL arrangementet i 2021.

Totalt kr 17 880,- er overført fra driftsregnskapet til kartfondet i 2024. Kartfondet hadde et underskudd på 99 363kr.

Spillemiddelsøknad ble sendt inn andre gang for Furuhevilen oktober 2024. Ca 150 000kr i spillemidler er godkjent på dette prosjektet. Prosjektet kjøres i samarbeid med Skøyenar med 50/50 deling av kost og spillemidler/momskompensasjon.

1.9 Løpsdeltakelse

Torbjørn Sirum har også i år ført statistikk over alle løpene gjennom sesongen. Statistikken viser hvor mange løp hver enkelt har deltatt på og plassering på hvert enkelt løp over alle sesonger tilbake til 1964. Alle terminfestede løp er med i statistikken. Tabellen under viser utviklingen 2017 til 2024.

Aktiviteten er fortsatt stor, både antallet starter og antallet unike frolinger som har deltatt på løp har stabilisert seg på et høyt nivå de siste par årene. I løpet av sesongen har våre løpere konkurrert i 153 terminfestede løp. Dette er det høyeste antallet i hele Frols historie! Dette lover godt for framtiden til Frol IL orientering!

Flest starter i år har Jonas Alstad med 50 løp. Våre løpere har i år konkurrert i Spania, Tsjekkia, Ungarn, Bulgaria, Sverige, Finland, Sveits og Italia, inkludert i EM, student-VM og World Cup.

	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017
Antall starter	1349	1361	1043	549	380	961	913	891
Antall frolinger på terminfestede løp	130	140	144	94	84	114	113	88
Antall løp med representanter fra Frol	153	123	105	106	51	132	133	116



1.10 Oppsummering av året 2024

Vi har hatt normal aktivitet for barn, ungdom og voksne. Klubben har gjennomført både treninger og konkurranser til stor glede for små og store. Godt å se så mange medlemmer er i aktivitet. Det er gledelig å se at medlemsmassen vokser og holder seg stabil. Det er mange nye og ivrige o- familier. Det er mange nye o-familier med små barn som ikke tidligere har "hørt til" i o-miljøet. Disse vil det bli svært viktig å støtte opp rundt, både med inkludering, o-teknisk kompetanse og tilrettelegging av sosiale møteplasser. En viktig brikke her er å inkludere foreldre aktivt. Der gjøres det en god jobb av øvrige medlemmer i orienteringen. Dette kan man se gjenspeiler seg også i medlemsstatistikken. Det gror godt!

En annen gledelig ting, er at nå gror det frem en helt ny generasjon o-løpere av de tidligere eliteløperne i Frol. I tur og orden kommer det nye babyer til. Dette blir fantastisk om noen år og rekrutteringen til styre og stell er sikret i mange år fremover nå.

Klubben har også i år hatt kjempegod deltagelse på breddesamlingene i Meråker og Østersund. På Loffelonken og Älgjakten i Østersund var det i år med 59 deltagere fra Frol. Vi hadde også bra deltagelse på Midtnorsk i Molde!

Sportslig sett har 2024 vært et bra år for mange, der de fleste kanskje vil huske Gøril sitt comeback på toppnivå best. Hun kom med på Norges lag i EM etter en rekke sterke prestasjoner, blant annet på O-festivalen.

I de store stafettene var 2024 et bra år. Til Tiomila i Nynäshavn hadde vi flere deltagere enn på veldig lenge og stilte to ungdomslag, ett herrelag og ett damelag. På Jukola ved Kauhava stilte vi et lag bestående av juniorer, seniorer og avdanka seniorer klarte vi oss bra gjennom natten. Det endte på en 91.plass.

Hovedløpet og O-landsleiren ble arrangert i Fredrikstad 2.-7. august. Vi hadde sju løpere med, og innkasserte to sølv, begge til Jonas Alstad i H16 lang og sprint og to bronse til henholdsvis Solveig Skoglund Leithe i D14 lang og Ludvig Langøygaard i H16 sprinten. Jonas har med dette tatt medalje i seks av seks mulige HL!

NM-uka ble i år arrangert på Verdal og Frol stilte med en stor tropp og mange lag på stafetten. Gøril Rønning Sund dro til med sølv på langdistansen. Frols førstelag på herrestafetten tok også en flott 6. plass.

Økonomisk er klubben svært godt rustet, takket være all dugnadsinnsatsen knyttet til HL OLL 2021. Dette lover godt med tanke o-aktiviteten i årene som kommer! Videre har Frol nå fått tildelt å arrangere O-idol og norgescup og NM jr. Stafett i 2026, så da kommer det klingende mynter på nytt inn i kassen.



2. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har hatt to fysiske/Teams-møter, og vi har brukt Messenger til løpende kommunikasjon i utvalget.

2.1 Treninger

Det har vært treningsaktivitet gjennom hele året med o-tekniske treninger og intervalltreninger i sommerhalvåret og fellestreninger med ski-gruppa i vinterhalvåret, inkludert barmark, styrke, ballspill og intervalltrening.

O-tekniske treninger har blitt gjennomført fra april til oktober med Lars Sandstad Skjeset som ansvarlig. Vi har i år hatt et differensiert treningstilbud med o-tekniske treninger for alle, tilpasset alle nivå, C, B og A.

I tillegg har vi hatt tilbud til hovedløpsungdommen, juniorer og seniorer, hvor løpere fra hele kretsen også har vært invitert, med fokus på treninger frem mot Hovedløpet og NM i Verdal.

Det har vært arrangert intervalltreninger av Paul Sirum/Gøril Rønning Sund på Ørin for ungdommen og oppover til veteranene.

Treningsaktiviteten for junior og senior har ellers vært egenstyrt, men Paul Sirum har hatt jevnlig kontakt med de aktive utøverne i denne gruppa.

2.2 Testing

Testing har blitt gjennomført i regi av NTOK.

2.3 Samlinger

2.3.1 Skallstuggusamling

Skallstuggusamling ble arrangert 5.-7. april med 69 påmeldte deltakere. Det ble arrangert o-økter i Børsåsen fredag og lørdag, differensiert for aldersgruppene 12 år og yngre og 13 år og eldre, og ei o-økt i Masteråsen for de 13 år og eldre lørdag, i tillegg til aktiviteter ved Skallstuggu for de minste. Det ble holdt kick-off og medlemskveld for o-sesongen 2024 lørdag kveld. Helga ble avsluttet med Frol mesterskap i skicross søndag.

2.3.2 Kretssamling med NTOK

Frol hadde i år ansvaret for å arrangere kretssamling for ungdommen (13-16 år) i Østfold 12.-14. april, inkludert o-tekniske økter i Hovedløpsrelevant terreng og deltakelse på langdistansen under Halden O-meeting. Det var overnatting i hytter på Aktivitetsbyen i Fredrikstad og totalt 14 frolinger deltok på samlingen/Halden O-meeting.

2.3.3 Påskesamling med Freidig

Påskesamlingen ble arrangert i Tsjekkia fra 27. mars til 3. april. Totalt 10 stk deltok, 8 ungdommer i alderen 16-22år, og 2 ledere. 5 dager i Doksy og 3 dager i Plzen. Spesielt i Doksy var det gode kart og terreng, samt veldig kort avstand til øktene som bidro til ei veldig bra samling. Vi deltok også på 3-dagers løp Prague Easter i Doksy.

2.3.4 Tverridrettslig samling for idrettskretsen

Aksel Sandstad Skjeset deltok på tverridrettslig samling for idrettskretsen 25.-27. oktober på Guldbergaunet.

2.4 Konkurranser

26 løpere i klassene D/H 17-21 har deltatt i 330 starter. Dette er en betydelig økning sammenlignet med de siste årene. Av disse deltok Gøril Rønning Sund i flest løp på damesiden (23) og Magnus Alstad i flest på herresiden (48). Det vises for øvrig til vedlagt og komplett løpsstatistikk fra Torbjørn Sirum.

2.4.1 Kommentarer til satsingsløp

Tiomila ble i år arrangert i Nynäshavn og Frol reiste med en gledelig stor tropp og stilte to ungdomslag, ett herrelag og ett damelag. Alle lagene gjennomførte veldig bra. De ivrigste reiste på torsdag og fikk flere



treningsøtkter i relevant terreng, mens resten reise fredag og fikk en økt på ettermiddagen. Vi bodde i hytter på Flottsbro camping, ca 50min kjøring fra arena. Det fungerte finn, men litt i lengste laget, spesielt med tanke på kjøreløgstikk på natta.

Jukola. Årets Jukola gikk fra byen Kauhava, en time innover i landet fra Vasa. Etter et frafall i siste liten fikk vi inn superreserve Elias Thorsdal Mølnvik som tidligere har løpt for Fossum. Med et lag bestående av juniorer, seniorer og avdanka seniorer klarte vi oss bra gjennom natten. Det endte på en 91.plass.

Hovedløpet og O-landsleiren ble arrangert i Fredrikstad 2.-7. august. Vi hadde sju løpere med, og innkasserte to sølv, begge til Jonas Alstad i H16 lang og sprint og to bronse til henholdsvis Solveig Skoglund Leithe i D14 lang og Ludvig Langøygaard i H16 sprinten. Jonas har med dette tatt medalje i seks av seks mulige HL!

NM-uka ble i år arrangert på Verdal og Frol stilte med en stor tropp og mange lag på stafetten. Gøril Rønning Sund dro til med sølv på langdistansen. Frols førstelag på herrestafetten tok også en flott 6. plass.

2.4.2 Tiomila

Plass	Navn	Klasse (ant. lag)	Etp.tid	Etp.pl	Etp.diff	Tid	Plass	Diff
62	Frol IL 1 Ungdomskavlen (273)					1:51:02		+17:40
	1. Jonas Alstad		21:41	5	+0:33	21:41	5	+0:33
	2. Mia Reinås		33:33	154	+13:48	55:14	43	+38 +14:21 +13:48
	3. Solveig Skoglund Leithe		19:33	49	+4:21	1:14:47	42	-1 +7:24 -6:57
	4. Ludvig Langøygaard		36:15	112	+13:02	1:51:02	62	+20 +17:40 +10:16
124	Frol IL 1 Herrkavlen (317)					11:56:07		+3:40:06
	1. Magnus Alstad		49:57	166	+10:07	49:57	166	+10:07
	2. Martin Vehus Skjerve		40:09	9	+1:20	1:30:06	81	-85 +10:25 +0:18
	3. Lars Sandstad Skjeset		36:37	62	+5:29	2:06:43	75	-6 +14:16 +3:51
	4. Filip Iversen		2:12:15	262	+51:00	4:18:58	142	+67 +1:00:42+46:26
	5. Jonas Alstad		44:09	85	+10:46	5:03:07	125	-17 +1:11:21+10:39
	6. Ludvig Langøygaard		1:06:04	222	+29:30	6:09:11	136	+11 +1:38:55+27:34
	7. Jo Langøygaard		1:27:57	266	+43:46	7:37:08	155	+19 +2:21:29+42:34
	8. Sondre Skoglund Leithe		1:22:24	246	+36:32	8:59:32	174	+19 +2:55:20+33:51
	9. Rolf Alstad		1:35:47	168	+34:29	10:35:19	169	-5 +3:29:49+34:29
	10. Tobias Alstad		1:20:48	18	+10:25	11:56:07	124	-45 +3:40:06+10:17
208	Frol IL 2 Ungdomskavlen (273)					2:33:47		+1:00:25
	1. Sondre Skoglund Leithe		31:32	190	+10:24	31:32	190	+10:24
	2. Aksel Sandstad Skjeset		38:21	229	+18:36	1:09:53	182	-8 +29:00 +18:36
	2. Daniel Alstad		38:43	236	+18:58	1:10:15		+29:00 +18:36
	3. Live Marie Langøygaard		27:26	265	+12:14	1:37:19	192	+10 +29:56 +0:56
	4. Selma Langøygaard		56:28	234	+33:15	2:33:47	208	+16 +1:00:25+30:29
210	Frol IL 1 Damkavlen (271)					7:54:48		+3:11:46
	1. Mia Reinås		1:11:34	235	+25:20	1:11:34	235	+25:20
	2. Kine Sofie S Skjeset		45:29	121	+10:07	1:57:03	196	-39 +35:05 +9:45
	3. Marte Skoglund		1:32:18	141	+24:23	3:29:21	170	-26 +57:03 +21:58
	4. Anne Eline V Skjerve		56:20	135	+18:07	4:25:41	152	-18 +1:12:02+14:59
	5. Lena Alstad		1:37:52	249	+57:52	6:03:33	201	+49 +2:06:47+54:45
	6. Marianne Langøygaard		1:51:15	215	+1:06:27	7:54:48	210	+9 +3:11:46+1:04:59



2.4.3 Jukola

Etp Navn	Plass	Result	Diff	Etappeplass	Etappetid
1 Filip Mitchell Iversen					
Change-over 13,6 km	146	1:25:19 +9:27		146/1617	1:25:19
2 Isak Bergset					
Change-over 14,9 km	105	2:58:42 +22:58		100/1594	1:33:23
3 Magnus Alstad					
Change-over 13,3 km	98	4:24:39 +41:08		123/1575	1:25:57
4 Elias Thorsdal					
Change-over 9,6 km	98	5:27:02 +47:18		91/1544	1:02:22
5 Paul Sirum					
Change-over 9,4 km	96	6:32:05 +1:02:48		123/1511	1:05:03
6 Jonas Alstad					
Change-over 13,2 km	113	8:14:18 +1:36:27		190/1450	1:42:12
7 Tobias Alstad					
Finish 15,8 km	91	9:48:27 +1:50:06		43/1403	1:34:09

2.4.4 Hovedløpet

HL ski-o	Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
2 Solveig Skoglund Leithe	D 14 HL (6)	21.08	+3.00	8.25

HL lang	Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
2 Jonas Alstad	H 16 (47)	44.27	+6.43	8.27
3 Solveig Skoglund Leithe	D 14 (44)	35.37	+4.48	10.45
16 Mia Reinås	D 16 (36)	1.01.19	+17.06	13.46
18 Ludvig Langøygaard	H 16 (47)	1.00.47	+23.03	11.33
22 Selma Langøygaard	D 14 (44)	53.28	+22.39	16.09
24 Sondre Skoglund Leithe	H 16 (47)	1.08.55	+31.11	13.06
25 Brage Reinås	H 14 (46)	59.43	+28.25	16.03

HL sprint	Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
2 Jonas Alstad	H 16 (47)	14.10	+0.10	4.01
3 Ludvig Langøygaard	H 16 (47)	14.29	+0.29	4.06
15 Sondre Skoglund Leithe	H 16 (47)	16.23	+2.23	4.39
28 Solveig Skoglund Leithe	D 14 (44)	18.36	+6.26	6.40
32 Selma Langøygaard	D 14 (44)	19.18	+7.08	6.55
Brage Reinås	H 14 (51)	diskvalifisert		
Mia Reinås	D 16 (38)	diskvalifisert		

2.4.5 Norgesmesterskapene

NM sprint ski-o	Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
2 Anne Eline Vehus Skjerve	D 17-20 (3)	29.07	+7.56	8.36

NM knockout sprint	Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
8 Tobias Alstad	H 21E (62)	10.11	+0.22	3.44
11 Magnus Alstad	H 19-20E (34)	11.27	+1.13	4.12
14 Filip Mitchell Iversen	H 17-18E (60)	12.04	+1.15	4.26
37 Anne Eline Vehus Skjerve	D 17-18E (48)	14.49	+4.15	6.19

NM sprint	Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
4 Tobias Alstad	H 21E (71)	13.01	+0.21	3.10
12 Filip Mitchell Iversen	H 17-18E (62)	13.31	+1.06	3.36



12	Magnus Alstad	H 19-20E (34)	13.44	+1.28	3.39
32	Anne Eline Vehus Skjerve	D 17-18E (50)	17.27	+3.56	5.21

NM ultralang		Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
11	Magnus Alstad	H 19-20 (18)	2.23.17	+16.52	9.33
17	Jonas Alstad	H 15-16 (24)	1.38.14	+33.49	12.18
	Filip Mitchell Iversen	H 17-18 (46)	brutt		

NM langdistanse		Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
2	Gøril Rønning Sund	D21 (35)	1.25.25	+4.15	8.05
5	Filip Mitchell Iversen	H17-18 (59)	1.01.10	+4.52	8.15
15	Tobias Alstad	H21 (76)	1.44.17	+16.20	7.28
16	Magnus Alstad	H19-20 (22)	1.41.46	+23.59	10.28
20	Mari Støen Gussiås	D21 (35)	1.53.57	+32.47	10.47
24	Ulf Forseth Indgaard	H21 (76)	1.49.00	+21.03	7.49
36	Sindre Johannessen	H21 (76)	1.54.07	+26.10	8.11
	Anne Eline Vehus Skjerve	D17-18 (38)	brutt		

NM mellom		Klasse (antall)	Tid	Diff	Km.tid
7	Gøril Rønning Sund	D21 A Finale (47)	35.36	+3.51	7.39
8	Tobias Alstad	H21 A Finale (46)	35.50	+2.29	6.01
10	Filip Mitchell Iversen	H17-18 (67)	24.52	+3.20	6.43
19	Ulf Forseth Indgaard	H21 A Finale (46)	37.45	+4.24	6.21
23	Martin Vehus Skjerve	H21 A Finale (46)	38.14	+4.53	6.26
27	Mari Støen Gussiås	D21 A Finale (47)	42.03	+10.18	9.02
41	Anne Eline Vehus Skjerve	D17-18 (46)	47.46	+23.41	15.27
	Magnus Alstad	H19-20 (38)	brutt		

NM stafett		Klasse (antall)	Etp.tid	Etp.pl	Etp.diff	Tid	Plass	Diff
6	Frol IL 1	H17 (84)				1.45.26		+5.05
	1. Ulf Forseth Indgaard		35.17	9	+2.26	35.17	9	+2.26
	2. Martin Vehus Skjerve		35.56	7	+2.39	1.11.13	5 -4	+4.18 +1.52
	3. Tobias Alstad		34.13	4	+2.24	1.45.26	6 +1	+5.05 +0.47
11	Frol IL 1	D17 (36)				2.04.52		+20.57
	1. Mari Støen Gussiås		45.21	22	+8.39	45.21	22	+8.39
	2. Guro Torpe Vassenden		46.33	15	+14.21	1.31.54	19 -3	+20.48 +12.09
	3. Gøril Rønning Sund		32.58	3	+0.26	2.04.52	11 -8	+20.57 +0.09
22	Frol IL 2	H17 (84)				1.57.37		+17.16
	1. Filip Mitchell Iversen		40.35	40	+7.44	40.35	40	+7.44
	2. Håvard Torpe Vassenden		37.37	18	+4.20	1.18.12	26 -14	+11.17 +3.33
	3. Isak Bergset		39.25	18	+7.36	1.57.37	22 -4	+17.16 +5.59
39	Frol IL 3	H17 (84)				2.16.33		+36.12
	1. Paul Sirum		42.16	47	+9.25	42.16	47	+9.25
	2. Rolf Alstad		49.48	52	+16.31	1.32.04	47 0	+25.09 +15.44
	3. Carl Petter Lyngen		44.29	35	+12.40	2.16.33	39 -8	+36.12 +11.03
70	Frol IL 4	H17 (84)				3.03.02		+1.22.41
	1. Sondre Lomsdal		50.24	63	+17.33	50.24	63	+17.33
	2. Jo Langøygaard		57.22	66	+24.05	1.47.46	66 +3	+40.51 +23.18
	3. Eivind Ness-Jensen		1.15.16	71	+43.27	3.03.02	70 +4	+1.22.41+41.50
76	Frol IL 5	H17 (84)				3.42.04		+2.01.43



1. Jan Jacobsen	1.06.33	77	+33.42	1.06.33	77	+33.42
2. Øystein Brenna	1.16.17	77	+43.00	2.22.50	77 0	+1.15.55+42.13
3. Odd Anders Alstad	1.19.14	74	+47.25	3.42.04	76 -1	+2.01.43+45.48

Frol IL 2	D17 (36)			brutt
1. Eirin Svanøe-Hafstad		brutt		brutt
2. Anne Eline Vehus Skjerve		brutt		brutt
3. Lene Marit Ness-Jensen		brutt		brutt

NM junior stafett	Klasse (antall)	Etp.tid	Etp.pl	Etp.diff	Tid	Plass	Diff
8	Frol IL 1 H17-20 (38)				1.50.28		+10.56
	1. Jonas Alstad	39.16	13	+3.47	39.16	13	+3.47
	2. Magnus Alstad	31.46	7	+3.35	1.11.02	7 -6	+5.41 +1.54
	3. Filip Mitchell Iversen	39.26	10	+5.15	1.50.28	8 +1	+10.56 +5.15

2.4.6 Internasjonale mesterskap

European Orienteering Championships 2024 - Middle (60)

26	Goeril Roenning Sund	NOR	51:08	+10:16	11:24
----	----------------------	-----	-------	--------	-------

European Orienteering Championships 2024 - Relay (35)

Norway 2				Andre lag, ikke tellende
	1. Goeril Roenning Sund	36:34	12	
	2. Ingrid Lundanes	36:51	4	
	3. Ane Dyrkorn	39:04	9	

World University Orienteering Championships 2024 - Sprint (129)

9	Tobias Alstad	NOR	14:15	+0:20	3:39
48	Martin Vehus Skjerve	NOR	15:34	+1:39	3:59

World University Orienteering Championships 2024 - Middle (131)

22	Martin Vehus Skjerve	NOR	34:01	+3:48	7:23
46	Tobias Alstad	NOR	36:04	+5:51	7:50

World University Orienteering Championships 2024 - Sprint relay (42)

7	Norway 1			53:06	+2:08
	1 Hedda Raadal BJORLO	14:29	24	14:29	24
	2 Oskar Spets STORHOV	12:49	10	27:18	18
	3 Tobias ALSTAD	12:25	2	39:43	11
	4 Ragnhild EIDE	13:23	9	53:06	

World University Orienteering Championships 2024 - Relay (38)

4 Norway 1				1:25:34	
1 Oskar Spets STORHOV	29:19	10	29:19	10	
2 Kornelius KRISZAT-LOVFA	27:42	4	57:01	6	
3 Tobias ALSTAD	28:33	6	1:25:34		
nc Norway 2				1:26:34	
1 Mikkel HOLT	28:53	5	28:53	5	
2 Martin Vehus SKJERVE	27:38	3	56:31	3	
3 Cornelius BJORK	30:03	11	1:26:34		



2.5 Trenere

Lars Sandstad Skjeset har hatt hovedansvaret for de o-tekniske treningene. Paul Sirum har hatt hovedansvaret for å arrangere dagsamlinger med spesielt fokus mot HL og NM i Verdal, i tillegg til hovedansvaret for å arrangere intervalltreninger.

2.6 Reiser

Reisene til nasjonale løp har blitt arrangert som fellesreiser med NTOK, hvor klubbene i kretsen har delt på reiselederansvaret. Reisene til stafettene har i hovedsak blitt organisert av løperne selv med Isak Bergset som koordinator.

2.7 Uttaks-komité (UK)

UK har tatt ut lag til stafettene i samarbeid med løperne og trenerne.

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 juniorer og seniorer.

2.9 Breddesamlinger

2.9.1 Meråker

V rens breddesamling ble gjennomført i Meråker med overnatting og sosialt samvær på Televeltunet 7.-9. juni. Det var o-teknisk trening for alle nivå i Fagerlia fredag og lørdag og i Teveldalen lørdag. Søndag deltok vi på V rl pet til Stjørdals/Blink ved  stj nna skihytte med 78 frolinger til start.

2.9.2 Midt-norsk mesterskap i Molde

Midt-norsk mesterskap ble i år arrangert 23.-25. august i Molde, og Frol stilte med en stor og bred tropp med 32 startende på sprinten, 38 startende på langdistansen og 11 lag på stafetten/lagkonkurransen. Det var overnatting og sosialt samvær på Kviltorp camping.

2.9.3  stersund

H stens breddesamling ble gjennomført i forbindelse med Loffelunken og  lgjakten i  stersund 20.-22. september. Det var overnatting på  stersund camping og bading i Storsj badet. Frol ble i år igjen største norske klubb med 59 startende på Loffelunken og fire sterke lag på  lgjakten. Blant mange gode prestasjoner tok Live Marie Langøygard 1. plassen på Loffelunken i D12 og 1. laget tok 4. plassen på  lgjakten blant 39 lag.

2.10 Helse-team

Det har ikke vært et organisert medisinsk team, men det finnes personer i klubben som kan kontaktes ved ulike behov.

2.11 Representasjon

Gøril Rønning Sund og Tobias Alstad har representert Norge i EM og i Worldcupen. Tobias Alstad og Martin Vehus Skjerve har representert Norge i student-VM.



2.12 Oppsummering

Sesongen 2024 har fortsatt som de siste par sesongene med gledelig stor aktivitet i bredden i klubben, inkludert stor deltakelse på bredde-samlingene og utvalgte løp. I tillegg har vi hatt topp prestasjoner også i nasjonale og internasjonal løp, spesielt i HL, men også i NC og NM og gode løp i de store stafettene. Vi har også tre løpere som har etablert seg som løpere for Norge.



3. Trimkomiteen

O-Trampen ble i 2024 arrangert for 54. gang. Komiteen har i løpet av året hatt 3 møter + kontakt via e-post.

3.1 Kart

I 2024 var det poster på kartene Børsåsen, Røstad, Staup, Tvårråsjøen, Huldervatnet/Lavøya, Davebustaden, Heståa/Grytesvola, Furuheilen. Årets langpost var ved Langåsvadet. Alle kartene og klippekortet ble skrevet ut på O-avdelingens printer.

3.2 Poster

Det ble til sammen satt ut 82 poster i løpet av sesongen, hvorav 10 sykkelposter og 6 ukesper. De første postene ble satt ut 26. april. Sesongen ble avsluttet 29. september. Det ble benyttet stifteklemmer i år. To bokstaver ble også stående igjen på hver post som kunne brukes. I tillegg ble to kart (Røstad og Staup) gjort gratis tilgjengelig på turorienering.no.

3.3 Aktiviteter

Årets åpningsdag ble gjennomført nedenfor vanntårnet i Børsåsen lørdag 27. april. Trimkomiteen serverte bålkafe, saft og boller mellom kl. 11.00 og 13.00.

Ukas post: En ny post hver uke i 6 uker i mai og juni. Postene ble annonsert på nettsida til o-avdelingen med kartutsnitt.

Søndag 16. juni var det Kaffepost ved post 42 på fjellkartet, nærmere bestemt ved Heståtangen. Bra oppmøte også i år!

Sykkelposter: Poster på 10 steder rundt omkring i bygda av kulturhistorisk interesse.

Avslutningskveld på Breidablikk grendehus, Okkenhaug søndag 3. november kl. 17.00. Mange som fikk merker og plaketter. En trivelig kveld med kaffe, kaker og loddsalg.

3.4 Salg

Utsalgsteder har i år vært Intersport Magneten, Intersport Moan, Bjørn Stakset Sport og Trønderhallen.

Det er i år solgt 222 konvolutter og 169 ekstra kort. Prisen for konvolutten var i år kr. 350,- og ekstra klippekort kr. 50,-. Det ble brukt både kassesalg og Vipps som betaling.

3.5 Sponsing av poster og annen støtte

Elman hadde reklame på ett kart (Røstad), samt en O-tramppost som del av felles sponsorstøtte for O-avd.



Oversikt over salget de siste årene:

Årstall	Konvolutter	Ekstra kort	Sykkeltur-o	Totalt konvolutter/kort
2024	222	169		391
2023	244	147		391
2022	235	138		373
2021	241	180		421
2020	249	191		440
2019	246	207	1	454
2018	246	216	4	466
2017	230	204	3	437
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.25.11.24 ble det innlevert 225 kort. Av disse har 189 klart kravet til gullmerket, 27 sølv, 12 bronse

- 7 stk. bronsemerke
- 8 stk. sølvmerker
- 12 stk. gullmerker
- 10 stk. fikk i år bronseplakett (gullmerket i 5 år)
- 6 stk. fikk sølvplakett (gullmerket i 10 år)
- 3 stk. fikk gullplakett (gullmerke i 15 år)
- 5 stk. fikk 20-årsplakett
- 5 stk. fikk 25-årsplakett
- 2 stk. fikk 30-årsplakett
- 2 stk. fikk 35-årsplakett



- 2 stk. fikk 40-årsplakett
- 0 stk. fikk 50-årsplakett



4. Teknisk Komité

Komiteen har bestått av Lars Sandstad Skjeset (kartansvarlig), Odd Anders Alstad (leder og arrangementsansvarlig), Kjell Inge Munkeby og Hans Lund. Hans er IT-ansvarlig og har hatt ansvar for Brikkesys-PC og resultatføring i O-sjuer. Kjell Inge er materialforvalter med ansvar for blant annet bua.

Odd Anders planla årets bygdakamp sammen med Verdal OK og OK Skøyenar. Også i år ble det gjennomført U-cup, men ble redusert i antall fra 10 til 8 løp.

4.1 Arrangementer 2024

4.1.1 Blåveisløpet

Blåveisløpet	
Dato:	28. april
Løpsleder:	Ulf F. Indgaard
Løypelegger:	Stian Sundsvik
Kart	Ytterøya, Marka-Rønningen
Antall deltagere:	231 (58 fra Frol)

4.1.2 KM Natt

KM Natt	
Dato:	4. oktober
Løpsleder:	Ane Kjerstine Sandstad
Løypelegger:	Lars Skjeset
Kart	Storlidalen
Antall deltagere:	70 (31 fra Frol)

4.1.3 U-cup 2

U-cup 2	
Dato:	18. april
Løpsleder:	Odd Anders Alstad
Løypelegger:	Paul Sirum
Kart	Levanger Sentrum (sprint)
Antall deltagere:	69 (33 fra Frol)



4.1.4 U-cup 7

U-cup 7	
Dato:	29. august
Løpsleder:	Marianne Langøygard
Løypelegger:	Tobias Alstad
Kart	Furuheilen (mellomdistanse)
Antall deltagere:	67 (32 fra Frol)

4.2 O-Sjuer 2024

I tillegg til det «tradisjonelle» arrangementet på onsdager, hang postene ute i tidsrommet mandag ettermiddag til torsdag ettermiddag, slik at man kunne ta løypene når man ville i dette tidsrommet. Man kunne da registrere deltakelse i egen påmeldingsliste. Det var positive tilbakemeldinger om at det var kjekt å kunne ta løypene når det passet innenfor det tilgjengelige tidsrommet.

I år prøvde vi å kjøre en O-sjuer sammen med Skøynar sin Skøynarkarusell. Det ble gjennomført opp på Torsbustaden, hvor oppgavene ble delt mellom klubbene.

Vi valgte også å ha den ene O-sjuren samtidig med U-cup på en torsdag.

Det ble avholdt avslutning for O-sjuer den 27. oktober på Levanger ungdomsskole. Ivrig-premie i år som før var Rosendahl dessertfat i glass, sammen med utdeling av premie fra årets bygdakamp. Etter premieutdelingene ble det matservering hvor alle familier bidro med brød/kakefat og underholdning med billedkavalkade. Videre ble det intervju av Ludvig Langøygard som ble gjennomført av Paul Sirum. Kvelden ble avsluttet med info fra sportslig om planene for 2025.

4.2.1 Terminliste

O-sjuer 2024 besto av følgende løp:

Dato	O7#	Hvor	Ansvarlig	Løypelegger	Deltagere
10. april	O7-1	Staupsmarka	Rolf Alstad	Magnus Alstad	132
24. april	O7-2	Børsåsen	Marte Skoglund	Anne Eline Skjerve	146
15.mai	O7-3	Nybrotta	Ida Johanne Lian	Filip M. Iversen	112
22. mai	O7-4	Storåsen	Jørgen Hjulstad Nilsen	Gøril Rønning Sund	127
5. juni	O7-5*	Torsbustaden	OK Skøynar	Kine Sofie S. Skjeset	61
12. juni	O7-6*	Masteråsen	Gunnar Vatn	Martin Vehus Skjerve	104
21. aug	O7-7*	Vulusjøen	Lene Ness-Jensen	Sondre Lomsdal	88
29. aug	O7-8*	Furuheilen	Marianne Langøygard	Tobias Alstad	106
4. sept	O7-9	Nybrotta	Arne Grevskott	Isak Bergset	74
11. sept	O7-10	Røstad	Randi Johanne Skjerve	Jonas Alstad	97



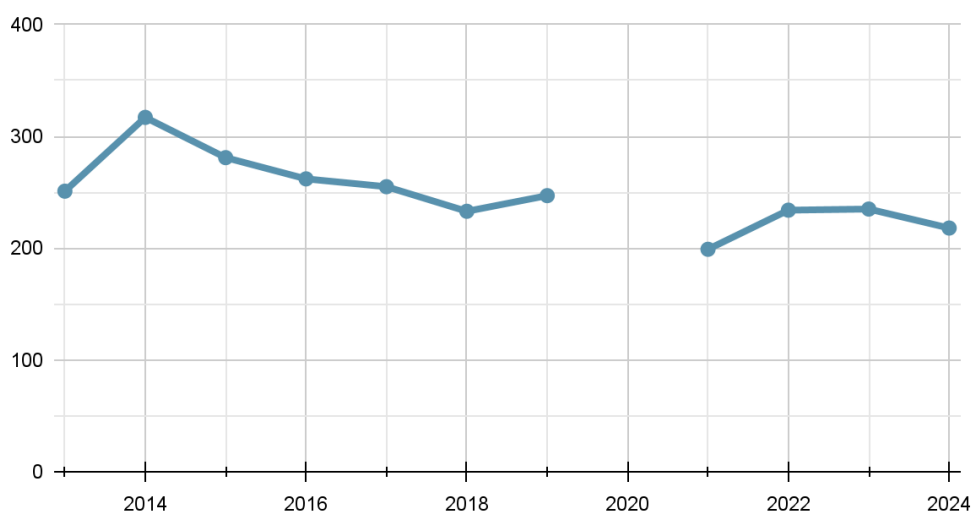
* O-sjuer 5 var i kombinasjon med Skøyenar. Kun deltagere fra Frol er med i antallet.

** O-sjuer 6 og 7 var i kombinasjon med Bygdakamp. Kun deltagere fra Frol er med i antallet.

*** O-sjuer 8 var i kombinasjon med U-cup. Kun deltagere fra Frol er med i antallet.

4.2.2 Statistikk

Antall unike løpere på O-sjuer



År	Antall starter	Unike løpere	Ivrigpremie
2024	1047	218	90
2023	1133	235	98
2022	1037	234	97
2021	889	199	74
2020	Avlyst pga covid		
2019	1023	247	76
2018	999	233	76
2017	1075	255	85
2016	1173	262	93
2015	1273	281	99
2014	1320	317	95
2013	1166	251	96



Ivrigpremie til alle med minst 7 løp / 70 poeng.

4.2.3 Nattløp

27. september ble det arrangert nattløp i Storlidalen. Løpet ble arrangert i samarbeid med Skøyenar. Hele 55 deltagere prøvde seg i mørket, hvor hele 33 av løperne var rekrutter som skulle overnatte på skihytta etterpå. Løpsleder var Marit Hæreid Sandstad og løypelegger var OK Skøyenar. Antall deltagere inkluderer også deltagere fra Skøyenar.

4.3 Bygdakampen 2024

Bygdakampen ble arrangert med 6 løp. Frol arrangerte to løp sammen med O-sjuer nr. 6 og nr. 7. Skøyenar hadde bygdakampavslutningen, men premieutdeling ble gjort på O-sjueravslutningen.

I år ble poengberegningen endret, hvor det ble laget et forholdstall basert på hver sin klubb sine medlemstall som ble ganget med deltagerpoengene. Plasseringspoeng ble delt ut som normalt. Dette for å prøve å gjøre bygdakampen mer spennende, da Frol har hatt stor deltagelse på bygdakampene og kampen har vært tidlig avgjort.

Dato	BK#	Hvor	Ansvarlig	Deltagere
12. juni	BK-4	Masteråsen	Gunnar Vatn	171
21. aug	BK-5	Vulusjøen	Lene Ness Jensen	137

Frol vant skjoldet for flest poeng sammenlagt i bygdakampen.

4.3.1 Statistikk

År	Antall starter	Unike løpere	Unike løpere fra Frol
2024	935	317	178
2023	989	324	187
2022	936	344	182
2021	356	205	99
2020	Avlyst		
2019	1115	475	216
2018	977	412	172
2017	902	381	177
2016	998	386	173
2015	990	383	209
2014	1143	321	196



2013	1277	435	184
------	------	-----	-----

4.4 Utstyr

Kjell Inge har holdt bua på Hegle i orden og har fortløpende kjøpt inn driftsmateriell. Ingen større innkjøp av utstyr er gjort i løpet av sesongen. Helt på tampen av året ble det gjennomført litt opprydning i både bua og henger.

4.5 Kartarbeid 2024

Pågående kartprosjekter:		
Furuheilen-Bukkhaugen, Yngve Skogstad	ISOM 2017-2	Nytt kart som skal erstatte Furuheilen og deler av Torsbustaden. Samarbeid mellom Frol og Skøynar. Første del utgitt i 2024 (ca 9km ²) og resterende planlagt utgitt i 2025 (totalt ca 21km ²)

Reviderte kart:		
Ingen		

Ajourføringer:		
Ingen større		

Mindre ajourføringer er ellers utført fortløpende på de fleste kartene som er i bruk til trening og konkurranse

Terrengsperringer		
Bamberg-Gjemble	2026	Sperret til NC 2026
Buran-Bjørkvatnet	2026	Sperret til NM stafett jr, NC , O-Idol 2026



5. Rekrutteringskomiteen

Komiteen har i 2024 bestått av Astrid Svendgård (leder), Kine Sofie Sandstad Skjeset (oppmann/mediaansvarlig), Ann-Kristin Granamo Alstad (treningsansvarlig Leik og mor-o) og Yngve Staberg (O-skoleansvarlig). Komiteen har avholdt 4 møter i løpet av året. I tillegg har det vært kommunikasjon via e-post, telefon og Messenger.

5.1 Nybegynnerkurs

Vi arrangerte også i år nybegynnerkurs over tre kurskvelder for barn og voksne fra 9 år og oppover. Vi hadde oppstart med første kurskveld 9.april på Røstad. Første del bestod av en teoridel innendørs før vi gikk ut og hadde stjerne-orientering. De to neste kurskveldene var praktisk oppfølging med skygger i forbindelse med o-sjuer.

Informasjon og invitasjon om nybegynnerkurs ble i hovedsak gitt på facebook. Vi fikk 40 påmeldte (inkludert noen foreldre og 2.års kursdeltakere), men hvor 25 personer var helt nye i orientering. Dette ble en for stor gruppe til at vi klarte å følge opp alle sammen og mange falt i fra igjen ganske tidlig.

5.2 Finn Fram Dag

Det ble arrangert Finn Fram dag i forbindelse med o-trampåpningen lørdag 27.april. Ann-Kristin og Yngve stilte og hadde o-sti og naturbingo med smoothie som premie. Ca. 15 barn var innom og gikk løypene.

5.3 Leik og mor-O

Leik og mor- o er et eget treningsopplegg for barn i barneskolealder. Dette er et gratis tilbud som består av mye lek, men også "kart og kompass". Deltakergruppen i år har i hovedsak bestått av barn i alderen 6 til 9 år, og det har vært fra 6 til 10 deltakere på hver trening. På våren arrangerte vi 4 treninger på samme sted som o-teknisk på mandager. Ettersom gruppen i år bestod av såpass unge deltakere, bestemte vi oss for på høstsesongen å gå tilbake til å ha treningene på et fast sted i nærområdet. Det ble gjennomført 5 treninger på Røstad/LUSK i høstsesongen og det fungerte veldig bra. Treningsdagene ble flyttet fra mandag til tirsdag for ikke å komme i konflikt med skitrening.

Siden treningene er samtidig med ungdommene sine treninger, er det i år rekrutteringskomiteen selv som har stått for planlegging og gjennomføring av treningene. Vi har etter flere av treningene avsluttet med smoothie.

5.4 O-leir for egne rekrutter

Årets avslutningsleir for egne rekrutter ble arrangert i Frolfjellet skisenter med overnatting i skihytta 27.-28. september. Det ble arrangert nattløp i skisenteret for hele klubben 27. september, så vi inviterte samtidig rekruttene til spøkelsesløp. Ute i løypa ble de møtt av spøkelser og etterpå var det pizzafest inne i skihytta. Det var 30 rekrutter, inkludert 5 barn fra Skøyenar, som overnattet. Lørdag hadde vi ulike aktiviteter bestående av både leik og o-aktiviteter. Daniel Alstad, Aksel Sandstad Skjeset og Erik Hemming hjalp til med planlegging og gjennomføring av aktiviteter på lørdag. Leiren ble avsluttet til lunsj med pølse og brød.

5.5 Annen aktivitet

I forbindelse med Skallstuggusamlingen 5.- 7. april arrangerte vi lego-O for rekruttene opp til 12 år i Børsåsen fredag kveld og hadde snøleik ved Skallstuggu på lørdag.

Vi arrangerte 30.april en O-økt på Røstad for Paraturn gruppa til IL Sverre.

Stjørdal arrangerte i år råttassleir for kretsen for barn født 2013-2011 den 15.- 16. juni. 8 deltakere fra Frol var med.

På Midt- Norsk mesterskap i Molde stilte Frol med to lag i lagkonkurransen 8-12 år.



5.6 Vintertrening

Hver mandag har o-løperne hatt anledning til å delta sammen med skiavdelingen på trening på Frol oppvekstsenter, med oppvarming ute og styrketrening innendørs.

5.7 Orientering – kart i skole og fritid.

Med hjelp fra Magnhild Forseth ble det gjennomført et eget opplegg ved Halsan barneskole i forbindelse med verdens o-uke.

5.8 Oppsummering

Vi har også i år hatt fokus på idrettsglede og samhold samt å bevare de rekrutter vi allerede har i klubben. Det var høyere deltakelse på nybegynnerkurs i år enn i fjor, men dessverre har vi ikke klart å holde på alle de nye. Vi må derfor gjøre en jobb med å få med og beholde nye familier. Vi i komiteen jobber mye med å ta godt imot nye, svare på spørsmål og å spre informasjon, men må kanskje bli enda tydeligere i kommunikasjonen til de nye. Annet tiltak som vurderes er å sette en begrensning på antall deltakere på nybegynnerkurs slik at det blir enklere å følge opp dem som har begynt.