



Årsmelding Mo orienteringsklubb 2010

Styret:

| | |
|-------------|--|
| Leder | Årsmøtet 2010 valgte ikke leder, men ga styret fullmakt til å innhente leder. Tore Kolstad har fungert som leder fra ca 1. juni 2010. |
| Nestleder | Jan Kåre Vatne (2010-2011) |
| Styremedlem | Ola Skogstad (2010 – 2011) |
| Styremedlem | Mathilde Rundhaug (2010-2011) |
| Styremedlem | Martin Kaspersen (2010) |
| Kasserer | Liv Pettersen Øverleir (2010) |
| Styremedlem | Ole Morten Wie (2010-2011) |
| Styremedlem | Atle Rokkan (2010) |
| Varamedlem | Kristin Nilssen (2010-2011) |

Styrets aktivitet:

Viktige saker på styremøtene i året har vært:

- Organisering av treninger og samlinger.
- Deltakelse på løp og arrangement, herunder tur-O
- Skattejakt
- Kart og kartsøknader
- Økonomi

Medlemsutviklingen

Etter to år med nedgang i medlemstallet ser vi nå en betydelig økning. Det er i 2010 39 flere medlemmer enn i 2009. Økningen er stor i gruppene under 6 år, 6-12 år og for voksne.

| Alder | Gutter | Jenter | Ukjent | Totalt | I fjor |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Opp til og med 5 år | 13 | 11 | | 24 | 11 |
| Fra og med 6 år til og med 12 år | 23 | 25 | | 48 | 28 |
| Fra og med 13 år til og med 19 år | 5 | 6 | | 11 | 8 |
| Fra og med 20 år til og med 25 år | 0 | 1 | | 1 | 5 |
| Fra og med 26 år | 28 | 32 | | 60 | 43 |
| Ukjent alder | 0 | 0 | | 0 | 3 |
| Sum | 69 | 75 | 0 | 144 | 105 |

Turorientering

Turorienteringen har solgt 48 poser for 2010. Det er en nedgang på ca 30 fra året før. Vi hadde ute 40 poster i kartområdene Båsmofjellet, Finnsetveien / Mofjellet og Hauknes. Det er solgt poser på kommunens servicetorg, på G-Sport og på sporten på Domus.

På tampen av året gjorde vi et forsøk på å selge tur-O som julegaver til bedrifter. Det ga ikke respons, men vi vet at andre har hatt en viss suksess med dette. Vi var også litt for sent ute med tilbudet.

Kartvirksomhet 2010

Mo Orienteringsklubb har i 2010 ferdigstilt følgende kart:

| <i>Karttype</i> | <i>Navn</i> | <i>Målestokk</i> | <i>Ekvidistanse</i> | <i>Areal</i> |
|--------------------|----------------------|------------------|---------------------|---------------------|
| Skolegårdskart | Hauknes Skole | 1:2000 | 2,5 m | |
| Skolegårdskart | Lynghem Skole | 1:2000 | 2 m | |
| Skolegårdskart | Utskarpen Skole | 1:1000 | 2 m | |
| Skolekart | Talvikparken | 1:3000 | 2 m | |
| Sprintkart (skole) | Mjølan | 1:5000 | 2,5 m | 1,0 km ² |
| Nærkart (skole) | Utskarpen | 1:7500 | 5 m | 1,5 km ² |
| Orienteringskart | Førahaugen (Ytteren) | 1:10000 | 5 m | 8,0 km ² |

Kartet Førahaugen er finansiert med egne midler i tillegg til at det er søkt spillemidler med kr 105000. De øvrige kartene ovenfor inngår i en samlet søknad om finansiering med kr 40000 i tillegg til egne midler. Disse to søknadene er innvilget og forventes innbetalt i 2011. Flere av de kartene som ble ferdigstilt i 2010 ble påbegynt i 2009.

I tillegg gjøres det kontinuerlige revideringer av ulike kart som brukes til trening/løp. I forkant av årets KM er det brukt betydelige ressurser på å oppdatere kartet ved Raudvatnet / Rødekorshytta.

Prosjekter det er søkt tippemidler for i 2010, men som ikke nådde opp

1. Gåstjønnlia / Malmhaugen

Ikke prioritert høyt nok i 2010 til å være aktuelt for tilskudd. Søknaden ligger på plass nr 10 for spillemidler i 2011. Ut fra tradisjonelle rammer til Rana kommune betyr dette at kartet ikke vil bli finansiert i 2011. Søknaden sendes på nytt i 2011.

2. Selforslia / Loftfjelldalen

Dette kartet ble heller ikke prioritert for spillemidler i 2010. Søknaden ligger på plass nr 12 for spillemidler i 2011. Ut fra tradisjonelle rammer til Rana kommune betyr dette at kartet ikke vil bli finansiert i 2011. Søknaden sendes på nytt i 2011.

3. Raudvatnet

Søknaden ligger på plass nr 20 for spillemidler i 2011. Ut fra tradisjonelle rammer til Rana kommune betyr dette at kartet ikke vil bli finansiert i 2011. Søknaden sendes på nytt i 2011.

4. Skolekartprosjekt del 3 (forenklet søknad)

Ny søknad i 2010 ble ikke prioritert. Vil bli sendt på nytt tidlig i 2011.

Kartplan

Mo Orienteringsklubb har en egen kartplan. I denne ligger en oversikt over hva vi har av kart og hvilke planer vi har for årene framover. Nåværende kartplan tar først og fremst for seg årene 2009-2013.

Treninger og Skattejakt

Det ble arrangert innetreninger fram til utesesongen startet. I tillegg hadde vi fram til sesongstart tilbud om intervalltrening på mandager. Fra april og ut resten av året har tirsdag vært fast treningsdag for klubben. Det har høsten 2010 vært forhold for barmarkstrening fram til midten av november. Innetreninger i gymsalen ved Ranahallen ble startet umiddelbart etter at barmarkssesongen var slutt. Fra og med januar 2011 starter vi opp intervalltreningen på mandager.

Skattejaktene ble i år kombinert med treninger for to aldersgrupper, 10-13 år og 13 år og oppover. I tillegg har det vært gode tilbud til voksne som vil ha et trimtilbud med enklere orientering. Klubbens medlemmer overtok igjen hovedansvaret for skattejakten, målsettingen var å øke deltakelsen og sikre flere medlemmer til klubben.

Flest deltakere på en treningskveld hadde vi på Ytteren 25. mai med 84 deltakere. Deltakelsen utover høsten var bedre enn de siste årene. Kan det ha sammenheng med mange positive oppslag i media både på bakgrunn av lokale prestasjoner og på bakgrunn av VM i Trondheim? Totalt har vi hatt 140 ulike deltakere innom treninger / skattejakter i løpet av sesongen.

Den yngste treningsgruppe 9-12 år har hatt en stabil stamme på rundt 7-8 deltakere. I ungdomsgruppa 13 til 19år har vi hatt ca 6 stabile deltakere. Det er langt flere som har vært innom en og annen trening. Ansvar for planlegging og gjennomføring av treningene for de yngste har vært fordelt på mange av klubbens trenere med Tore som hovedansvarlig, mens Ole Morten har tatt hovedansvaret for ungdomsgruppa. Ole Morten har laget kart også for den yngste gruppa. O-treningene var svært godt planlagt og gjennomført. Deltakelsen på tilbudet vårt om treningsløype for aktive løpere og trimmere har gått litt ned i 2010 sammenliknet med 2009.

Utover høsten kjørte vi alle treningene på Skillevollen. Dette ble positivt mottatt både av barn og voksne. Innholdet i disse treningene ble mer samlende enn tradisjonelle o-treninger ofte blir. Styret oppsummerer at disse treningene har vært vellykkede både sosialt og sportslig.

Helgelandsræs

Klubben sto som ansvarlig for 5 av årets Helgelandsræs. Klubbens medlemmer har markert eg både med antall og med resultater, 7 av 8 klassevinnere er fra Mo.

| Klasse | Antall deltakere | Herav fra Mo O-klubb | Vinner fra |
|-------------|------------------|----------------------|----------------------------|
| Jenter kort | 15 | 5 | Eli Kolstad, Mo |
| Jenter lang | 12 | 3 | Åshild Kolstad, Mo |
| Gutter kort | 20 | 3 | Even Johan Kaspersen, Mo |
| Gutter lang | 8 | 2 | Ole Kristian Kaspersen, Mo |
| Damer kort | 13 | 6 | Liv Petersen-Øverleir, Mo |
| Damer lang | 13 | 4 | Mathilde Rundhaug, Mo |
| Herrer kort | 10 | 3 | Martin Kaspersen, Mo |
| Herrer lang | 31 | 14 | Sigmund Berglund, Korgen |

Samlinger

Oppstartsamling Nesna

Klubben arrangerte samling for aldersgruppen 8 - 12 år på Utskarpen, 9 deltakere fra Mo og en gjest fra Olderskog. Ei flott samling fra fredag til lørdag, med lek, basseng og orientering. 4 av klubbens trenere stilte opp og sørget for ei flott samling.

Ungdomssamling Meløy

Nordland O-krets arrangerte samling for ungdommene fra 13 år i på Kjerringøy. Mo O-klubb deltok med 6 ungdommer og 6 voksne ledsagere. Flotte treninger/løp over 3 dager og ei bra samling for ungdommene.

Vårsamling på Levanger

De tre nordnorske o-kretsene hadde ei treningssamling på Levanger i mai med totalt 45 ledere og utøvere. Her deltok 5 ungdommer og 4 ledere fra Mo.

Hovedlandsleiren / Hovedløpet

Klubben stilte med 3 deltakere på hovedlandsleiren i år. Hovedlandsleiren er et høydepunkt for ungdommene sportslig og sosialt. Vi gratulerer Mathilde Rundhaug med andre- og førsteplass på hhv. langdistanse og sprint.

Kurs, arrangement, løp

KM langdistanse og stafett

Mo orienteringsklubb sto som arrangør av KM Lang og KM stafett denne sesongen. Løpene ble avviklet ved Røde-kors-hytta på Raudvatnet.

Barnas idrettsdag

Klubben deltok også i år med orienteringsaktiviteter. 600 deltakere og stor innsats i løpet av 2 dager i Ranahallen. Klubben har fått positive tilbakemeldinger for stort engasjement og høgt aktivitetsnivå under tilstelningen.

O-Galla

Klubben stilte med en Tore Kolstad. I tillegg reiste Ole Morten Wie (hovedløpskontakt) og Ingrid Oxaas for egen regning på årets O-galla.

O-ringen 2010

I alt stilte 20 løpere og en ledsager fra Mo OK på o-ringen i Sverige (5-dagers løp).

VM 2010

Løpere fra Mo OK stilte på WOC-tour i itlknytning til VM i Trondheim. Åshild Kolstad deltok på 13-årssamling med 13-åringene fra hele landet i tilknytning til VM.

Blodslitet 2010

Fem ungdommer fra Mo deltok på Blodslitet. Etter løpet fikk de et møte med talentutvikler Eivind Tonna i orienteringsforbundet som snakket litt om trening og utvikling av unge utøvere.

Informasjon

Hjemmesiden til klubben har fungert som informasjonskilde til deltakere i løp og arrangementer. I tillegg har Rana Blad fulgt opp med egenprodusert materiale som dekker orienteringssporten. Vi har også etablert et samarbeid med Erik Borg, som dekker Craft cup og andre nasjonale orienteringsløp for Rana Blad. I 2010 hadde o-sporten ca 48 artikler i Rana Blad.

Skolesprint

Det er i sesongen arrangert skolesprint ved 6 skoler med i alt ca 550 deltakere.

Resultater og deltakelse i løp

Klubbmesterskap

H 11-12 C-løype Even Johan Kaspersen

D 11-12 C-løype

H 13-14 B-løype (lang) Ole Kristian Kaspersen

D 13-14 B-løype (lang) Åshild Kolstad

H 15-16 A-løype

D 15-16 A-løype Ingvild Wie

H 17 A-løype Atle Rokkan

D 17 A-løype Hilde Sofie Hansen

H-45 A-løype Gunnar Brattli

D-45 B-løype (kort) Elsa Hauknes

Helgelandsræs

Klassevinnere, se ovenfor.

NNM

Medaljevinnere i NNM

Sprint

| Klasse | Navn | Plassering |
|----------|----------------------|------------|
| H17 – 20 | Magnus Beyer Brattli | 3 |
| D13-14 | Åshild Kolstad | 3 |
| D40 | Hilde Sofie Hansen | 1 |

Lang

| | | |
|--------|----------------------|---|
| H19-20 | Magnus Beyer Brattli | 1 |
| H40 | Ole Morten Wie | 1 |
| H55 | Ole Petter Rundhaug | 3 |
| D13-14 | Åshild Kolstad | 3 |
| D15-16 | Mathilde Rundhaug | 1 |
| D40 | Hilde Sofie Hansen | 2 |
| D55 | Wenche Hjelmseth | 1 |

Stafett

| | | |
|--------|-------------------------------------|---|
| D13-16 | Ingvild Oxaas Wie og Åshild Kolstad | 1 |
|--------|-------------------------------------|---|

Hovedløp

Ole Morten Wie var reiseleder for deltakerne fra Nordland O-krets. Våre deltakere fikk følgende plasseringer, normaldistanse og sprint:

| | | | |
|-----|------------------------|----|----|
| D15 | Ingvild Oxaas Wie | 37 | 41 |
| D16 | Mathilde Rundhaug | 2 | 1 |
| H14 | Ole Kristian Kaspersen | 60 | 48 |

KM

Her nevnes bare gullmedaljevinnere:

Mellomdistanse

| | |
|--------|----------------|
| H11-12 | Lars Solli |
| D13-14 | Åshild Kolstad |
| D45 | Eli Ringdalen |

Lang

| | |
|--------|----------------------|
| H11-12 | Even Johan Kaspersen |
| D13-14 | Åshild Kolstad |
| D15-16 | Mathilde Rundhaug |
| H17-20 | Magnus Beyer Brattli |
| D55 | Elsa Hauknes |

Ultralang:

| | |
|--------|------------------------|
| D11-12 | Amalie Rabliås Bustnes |
| H45 | Tore Kolstad |

Sprint

| | |
|--------|-------------------|
| H11-12 | Lars Solli |
| D15-16 | Ingvild Oxaas Wie |
| D55 | Elsa Hauknes |

Natt

| | |
|--------|----------------------|
| H11-12 | Even Johan Kaspersen |
| D13-14 | Åshild Kolstad |
| D15-16 | Mathilde Rundhaug |
| H55 | Jan Kåre Vatne |

Junior Craftcup

Sigurd Wie har deltatt i 6 konkurranser.

NM junior og senior

NM Natt

| | | |
|---------|----|------------------|
| H 17-18 | 56 | Sigurd Oxaas Wie |
|---------|----|------------------|

NM Sprint

| | |
|---------|---------------------------------------|
| H 17-18 | Sigurd Oxaas Wie, kom ikke til finale |
|---------|---------------------------------------|

Stafett senior NM

Sigurd Wie stilte til start for Bodø under NM-stafetten.

Ski-orientering

Mathilde Rundhaug har deltatt på flere løp og samlinger i ski-o. Hun representerer i denne sammenheng Tønsberg og er tatt ut til junior-VM 2011.