

Mo orienteringsklubb

Årsmelding

2011

07.02.2012



Styre valgt på årsmøtet 20. januar 2011

Leder Tore Kolstad (2011-2012)

Nestleder Jan Kåre Vatne (2011)

Styremedlem Liv Petersen-Øverleir (2011-2012)

Styremedlem Martin Kaspersen (2011-2012)

Styremedlem Ola E Skogstad (2011), trakk seg i mars 2011

Styremedlem Atle Rokkan (2011-2012)

Styremedlem Mathilde Rundhaug (ungdomsrepresentant, 2011)

Styremedlem Ole Morten Wie (2011)

Varamedlem Kristin Nilssen (2011) i april 2011 med som fast styremedlem da Ola Skogstad trakk seg.

Jan Kåre Vatne og Wenche Hjelmseth er med i kretsstyret.

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 og sponsing
- Organisering av neste års Helgelandsræs

Medlemsutviklingen

Alder	Gutter	Jenter	Ukjent	Totalt	I fjor
Opp til og med 5 år	5	4		9	24
Fra og med 6 år til og med 12 år	16	22		38	48
Fra og med 13 år til og med 19 år	5	7		12	11
Fra og med 20 år til og med 25 år	2	2		4	1
Fra og med 26 år	27	26		53	60
Ukjent alder	1			1	0
Sum	56	61		117	144

Turorientering

Vi har hatt en nedgang i turorientering. Ca 32 solgte pakker i 2011 sammenligna med 48 solgte pakker for 2010.

Tur-o Båsmofjellet høsten 2011

Mo O-klubb i samarbeid med Polarsirkelen Friluftsråd arrangerte et eget tur-o opplegg på Båsmofjellet høsten 2011. Kart med 10 poster ble lagt i postkassene til alle på Båsmoen, samt levert ut gratis til skolene. Til sammen ble det trykt 1000 kart. Til sammen 23 har i etterhånd levert inn kart med stempler på.

Treninger og Skattejakt

Det ble arrangert innetreninger fram til utesesongen startet. I tillegg hadde vi intervalltrening på mandager fra januar. 10-12 treninger er annonsert på nettsida.

Pga snøforholdene måtte terrenget velges med omhu ved sesongstart. Første trening på barmark var i Aldersundet tirsdag 26. april. Fra påske og ut oktober har tirsdag vært fast treningsdag for klubben.

Skattejaktene ble også i år kombinert med treninger for to aldersgrupper, 9-13 år og 13 år og oppover på de fleste tirsdagene. I tillegg har det vært gode tilbud til voksne som vil ha et trimtilbud med enklere orientering. Ole Morten Wie har hatt hovedansvaret for alle treninger til alle aldersgrupper.

Skattejakten ble lagt til tradisjonelle arenaer unntatt 23. august. Denne la vi til sentrumsområdet, Talvikparken, som oppstart etter sommerferien. Her ble det god deltakelse og løp med fart i.

Høsten 2011 hatt gode forhold for barmarkstrening fram til midten av november. Tirsdagene har hatt et jevnt oppmøte.

I høst har Mo o-kubb fått til en treningsavtale med Bossmo & Ytteren idrettslag, skigruppa. Noen våre medlemmer deltar på skigruppas treninger utover vinteren.

Samlinger

Vårsamling på Kjerringøy, 29.april-1.mai.

Fra Mo o-klubb møtte fem ungdommer og to voksne.

Hans Gunnar Omdal, landslagsutøver fra området rundt Kristiansand, bidro med treningslære og inspirasjon hele helga.

Oppstartsamling Utskarpen 20.-21.mai

8 påmeldte fra Mo o-klubb i alderen 10-13 år.

Samling kombinert med pinseløp på Hedmarken

Kretsen deltok og 6 medlemmer fra Mo o-klubb.

Høstsamling for de yngste i Utskarpen 23.-24-september

7 deltakere, to av disse fra Herringen. I tillegg var det to foreldre som var påmeldt.

Tre av våre medlemmer, Lars Solli, Håvard Rokkan og Eli Kolstad, var med som hjelpeinstruktører.

Deltakelse og resultater fra løp, både i kretsen og nasjonalt

Mo o-klubb har deltatt på totalt ca 45 løp, konkurransedager fordelt på 16 ulike arrangement, i tillegg til 17 Helgelandræs. 7 samlingsdøgn som kommer i tillegg til konkurransene. For de mest aktive medlemmene og trenere betyr dette en betydelig reiseaktivitet fra påske til midt i oktober.

Oversikt over løp og tallet på deltakere, samt førsteplasser følger:

Kretsløp

• *Mo 2-dagers*

21. mai

21 deltakere fra Mo o-klubb,
og følgende ble klassevinnere:

D11-12: Eli Kolstad

D13-14: Åshild Kolstad

D15-16: Ingvild Oxaas Wie

D17: Doris Stien Kaspersen

H11-12: Even Johan Kaspersen

H13.14: Lars Solli

H17B: Martin Kaspersen

22.mai

21 deltakere fra Mo o-klubb,
og følgende ble klassevinnere:

D11-12: Eli Kolstad

D13-14: Åshild Kolstad

D15-16: Ingvild Oxaas Wie

D17: Doris Stien Kaspersen

H11-12: Even Johan Kaspersen

H13-14: Lars Solli

H15-16: Ole Kristian Kaspersen

D17AK: Nancy Schreiner

H17B: Martin Kaspersen



Ivrigere løpere i diskusjon rundt løypevalg etter dagens løp.

F.v. Amalie R. Bustnes, Benedicte S. Schreiner, Even Johan Kaspersen og Eli Kolstad.

(Fra Mo 2-dagers)

• *KM – Vefsn*

Sprint, 17. juni

19 deltakere fra Mo o-klubb, av
disse stakk følgende av med klasseseier:

D11-12: Eli Kolstad

D13-14: Åshild Kolstad

D17: Mathilde Rundhaug

D45: Hilde Sofie Hansen

D55: Wenche Hjelmseth

H11-12: Even Johan Kaspersen

H55: Gunnar Brattli

H17B: Martin Kaspersen

Mellomdistanse, 18. juni

18 deltakere fra Mo o-klubb og
følgende gullmedaljer ble med heim:

D11-12: Eli Kolstad

D13-14: Åshild Kolstad

D17: Mathilde Rundhaug

H11-12: Even Johan Kaspersen

H13.14: Lars Solli

H17B: Martin Kaspersen

Ultralang, 19. juni

27 deltakere frå Mo og førsteplass i følgende klasser:

D11-12: Eli Kolstad

D13-14: Åshild Kolstad

D17: Mathilde Rundhaug

D45: Hilde Sofie Hansen

D55: Wenche Hjelmseth

H13.14: Lars Solli

H55 Jan Kåre Vatne

D17B: Nancy Schreiner

H17A: Ole Morten Wie

H17B: Martin Kaspersen



- *KM, Bodø*

Langdistanse, 3. september

Ca 12 deltakere fra Mo, og vi fikk klassevinnere i følgende klasser:

D10: Eli Kolstad

D13-14: Åshild Kolstad

D15-16: Ingvild Oxaas Wie

Stafett, 4. september

Mo o-klubb stilte med to lag.

- *KM – natt, Bodø 16. september*

Mo o-klubb stilte med 11 deltakere, fordelt på flere klasser og fikk klassevinner i følgende klasser:

D10: Eli Kolstad

D17: Mathilde Rundhaug

D45: Hilde Sofie Hansen

- *Saltendilten, Bodø 17. september*

9 deltakere stilte fra Mo o-klubb.

Kretsens ledertrøyer

Ledertrøya har vist seg å være et ettertrakta trofé, og Mo o-klubb har vunnet den i fire av seks klasser i år:

D11-12: Eli Kolstad, Mo OK

H11-12: Even-Johan Kaspersen, Mo OK

D13-14: Åshild Kolstad, Mo OK

H13-14: Lars Solli, Mo OK

- *Helglandsræs*

Første Helglandsræs ble arrangert på Hauknesstranda 3. mai. Gjennom heile sesongen er det avvikla 17 løp på Helgeland, tre av disse er arrangert av Mo o-klubb. Fra Mo o-klubb har ca 43 medlemmer deltatt, fordelt på alle klassene.

Klassevinnere fra Mo o-klubb:

Jenter kort: Benedicte Stien Schreiner

Gutter kort: Even-Johan Kaspersen

Jenter lang: Åshild Kolstad

Gutter lang: Lars Solli

Damer kort: Liv Petersen-Øverleir

Damer lang: Hilde Sofie Hansen



Andre løp med noen resultater:

- *Trondheim Open, 3.-5. mai*

Mo o-klubb stilte med 3 deltakere på dette arrangementet alle tre dagene.

Åshild Kolstad fikk en 5. plass og to 2. plasser.

Eli Kolstad fikk to 2. plasser og en 4. plass

- *Bjørkspretten, Levanger 14. mai*

Tre deltakere fra Mo o-klubb. Eli Kolstad fikk førsteplass og Åshild Kolstad fikk andreplass i sine respektive klasser.

- *Pinseløp på Hedmarken, Løten og Stange, 11.juni-13.juni*

I Craft Cup'en hadde Mo o-klubb 2 startende deltakere junior Elite, og 4 i øvrige klasser.

Mathilde Rundhaug fikk førsteplass på Løvspretten 4. mai.

- *O-festival 24.-26. juni*

I tillegg til ordinære klasser ble det arrangert Craft Cup.

Både fredag og lørdag hadde Mo o-klubb 4 deltakere i ordinære klasser, og 1 deltaker i D17-18E.

Søndagen stilte Mo o-klubb på et blanda stafettagg sammen med Emblem og Hamar og kom på 12. plass. For øvrig stilte 3 deltakere på individuelle løp.

- *Midnattsolgalloppen 28. juni – 1.juli*

7 deltakere fra Mo o-klubb fordelt på 7 klasser.

- *Hovedløp Beitostølen/Orienteringslandsleir 5. – 11. august*

3 medlemmer og to reiseledere fra Mo o-klubb, sammen med kretsen for øvrig.

6.august: HL-Sprint

D14: 22. Åshild Kolstad ,H15: 59.Ole Kristian Kaspersen, D16: 44.Ingvild Oxaas Wie

7.august: HL-Lang

D14: 13. Åshild Kolstad ,H15: 61.Ole Kristian Kaspersen, D16: 24.Ingvild Oxaas Wie

- *NNM Pasvik, 12-14. august*

5 deltakere på sprinten 12. august:

D15-16: Ingvild Wie, 2. plass

H 15-16: Ole Kristian Kaspersen, 7. plass

H 17-20: Sigurd Oxaas Wie, 13. plass

D 45: Hilde Sofie Hansen, 4. plass

H 50: Gunnar Brattli, 9. plass

6 deltakere på langdistansen 13. august:

D15-16: Ingvild Oxaas Wie, 1. plass

H15-16: Ole Kristian Kaspersen, 6. plass

H 17-18: Sigurd Oxaas Wie, 7. plass

D 45: Hilde Sofie Hansen, 2. plass

H 40: Ole Morten Wie, 2. plass

H 50: Gunnar Brattli, 1. plass

Mo o-kubb stilte med to stafettagg 14. august, og Ingvild O. Wie og Ole Kristian Kaspersen fikk sølvmedalje.

- *Midnorsk mesterskap 26. og 27. august*

To deltakere deltok fra klubben vår.

- *NM 8. – 11. September*

Torsdag 8. september startet et medlem i langdistanse.

Lørdag 10. september hadde Mo o-klubb 2 startende medlemmer i mellomdistanse.

- *NM juniorstafett 24. september*

Mo o-klubb stilte med et lag bestående av:

- Mathilde Rundhaug
- Magnus Beyer Brattli
- Sigurd Oxaas Wie

- *O-idol og Craft Cup 25. September*

4 deltakere fra Mo o-klubb, og av dem kom Ingvild Oxaas Wie til O-idol-finale-D16

- *Nattelgen, Arrangør OL Trollelg, Trondheim*

3 deltakere fra Mo o-klubb.

- *Bjørnarløpet, Stjørdalen 8. oktober*

Tre deltakere fra Mo o-klubb og Åshild Kolstad fikk 3. plass i sin klasse, Pætløypa for damer.

- *Blodslitet og NM ultralang, Fredrikstad 15. Oktober*

Totalt 8 medlemmer deltok på Blodslitet. 8 medlemmer fra Mo o-klubb tok turen til Blodslitet og fikk,... ja et Blodslit!!!! Kaldt var det også.

Noen resultater NM-Ultralang:

Sigurd Oxaas Wie 73. plass i H17-18

Øvrige løp:

Åshild Kolstad: 11.plass i D13-14

Ingvild Oxaas Wie: 48. plass i D 15-16

Lars Solli: 81. plass i H 13-14



En glad gjeng etter Blodslitet

Oppsummering Craft Cup, Norgescup for juniorer:

Tre deltakere frå Mo o-klubb:

Mathilde Rundhaug, Sigurd Oxaas Wie og Magnus Beyer Brattli.

Sammenlagt fikk Mathilde 6. plass i cupen.

Resultater:

Vestfold

15.april: NC-natt: D17-18: 17. Mathilde Rundhaug, H17-18: Sigurd Oxaas Wie Brutt

16.april: NC-Sprint: D 17-18: 2. Mathilde Rundhaug, H17-18: 70. Sigurd Oxaas Wie

Arendal

28.mai: NM-sprint D17-18: 8. Mathilde Rundhaug, H17-18: utslått kvalik. Sigurd Oxaas Wie

29.mai: NC-mellom D17-18: 5. Mathilde Rundhaug, H17-18: 75. Sigurd Oxaas Wie

Pinseløp, Hedmark

11.juni: NC-mellom D17-20: 13. Mathilde Rundhaug, H17-20: 115. Sigurd Oxaas Wie

13.juni: NC-Lang D17-20: 14. Mathilde Rundhaug, H17-20: Sigurd Oxaas Wie Brutt

12.juni Løvsprett Mathilde Rundhaug: 1.plass D17-18E på

O-festival Nesodden

24.juni: NC-sprint D17-18: 10. Mathilde Rundhaug

25.juni: NC-Lang (jaktstart) D17-18: 7. Mathilde Rundhaug

NM, Gardermoen

8.september: NM-Lang: H17-18: Sigurd Oxaas Wie brutt

10.september: NM-Mellom: H17-18: 77. Sigurd O. Wie, H19-20: 33.Magnus Beyer Brattli

11.september: NM-stafett: Mo Ok brutt

Asker

24.september: NM-junior stafett: H-17-20: 38. Mo O-klubb (Magnus Beyer Brattli, Mathilde Rundhaug, Sigurd Oxaas Wie), 50 lag

25.september: NM-Mellom: D17-18: 3. Mathilde Rundhaug, H17-18: 64. Sigurd Oxaas Wie, H19-20: 30. Magnus Beyer Brattli



Andre arrangementer

- *Skoleløp*

Vi sendte i vår ut en innbydelse til alle skolene i Rana om å arrangere et skoleløp. 7 av 15 skoler tok kontakt og her er statistikken over hvor mange som deltok:

Deltagelse

Dato	Skole	Klassetrinn	Antall elever
9.juni	Hauknes Barneskole	6	43
		7	28
16.juni	Utskarpen Skole	5-7	39
		8-9	25
21.juni	Båsmo Barneskole	5	48
		6	51
		7	42
21.juni	Alteren Barneskole	4-7	39
15.september	Dalselv Barneskole	1-4	32
		5-7	19
19.september	Selfors Ungdomsskole	10	60
		9	60
20.september	Selfors Ungdomsskole	8	45
27.september	Båsmo Ungdomsskole	10	60
		9	60
		8	60
		Totalt	711

- *Treningskurs for ungdom*

Yngve Skogstad holdt et ad'hoc-kurs i o-trening søndag 10. april for våre utøvere fra 13-19 år.

Han tok for seg:

1. Hva det er smart å trene på, og hvorfor det er smart. Gjennomgang av en rekke o-tekniske momenter.
2. Hvordan lage treninger på kart, med ulike momenter.



- *Selfors UL's opptur 27. august*

Mo O-klubb deltok i år på Selfors UL's opptur. Et flott arrangement hvor både Selfors UL og Mo OK fikk vise fram noe av det vi driver med.

- *Barnas idrettsdag 10. og 11. desember*

Klubben deltok også i år med orienteringsaktiviteter. Ca 650 deltakere og stor innsats i løpet av 2 dager i Ranahallen. Klubben har fått positive tilbakemeldinger for stort engasjement og høgt aktivitetsnivå under tilstelningen.



Dugnad i fjæra
25. mai og 9. juni

Informasjon/media

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 et samarbeid med Erik Borg, som dekker Craft cup og andre nasjonale orienteringsløp for Rana Blad. I 2011 hadde o-sporten mange artikler i Rana Blad. På skattejakttreningene, ble det delt ut flygeblad om aktiviteter i tida som fulgte.

Veivalg hadde en tosiders artikkel om Mo o-klubb i nr. 3-2011.
Mo o-klubb har også fått flere sider med spalteplass i O-boka 2011.

Bo&Lev, medlemsbladet for Mo og Omegn Boligbyggelag, hadde i februar 2011 et helsides intervju med Mathilde Rundhaug.

Kartvirksomhet 2011

Vi har i år fått tilskudd på en nærmiljøsøknad for 2 skolegårdskart og 2 sprintkart som ligger i tilknytning til skoler. Det er sendt inn 3 søknader på tippemidler i år for ordinære anlegg og vi ligger godt an til å få tilskudd på en av disse (Gåstjønnlia). Ellers vil det bli levert inn en ny søknad på nærmiljømidler i løpet av vinteren 2011-2012 på nye skolekart i Rana. Vi har hatt Yngve Skogstad i arbeid for oss og han har synfart Klokkerhagen og et kart over Storforshei. Disse vil bli utgitt når tilskudd foreligger, men kan brukes allerede nå. Dette innebærer at vi i dag har skolekart rundt de fleste skolene i Rana.

Kart

Mo-Lyngheim 1:5000 2,5 m 1,5 km²
Klokkerhagen 1:5000 2,5 m 1,5 km²
Dalselv Skole 1:2000 2 m 0,2 km²
Båsmo Skole 1:2000 2 m 0,3 km²

Det jobbes også med å få synfart flere kart i kystområdene som vi kan bruke i forbindelse med trening på tidlig vår. Ole Morten Wie har synfart kart som er laget over Husøya i Træna. Dette er et samarbeid med Polarsirkelen Friluftsråd.

Diverse:

Mo o-klubb arrangerte sesongavslutning 18. desember, og Yngve Skogstad holdt foredrag om veien fram til VM-gull. Skigruppa til Bossmo & Ytteren il ble invitert.

Både Mathilde Rundhaug og Yngve Skogstad ble nominert til årets idrettsutøver i Rana Blad.

Store prestasjoner av nåværende og tidligere løpere:

Årets store prestasjon både for oss lokalt og i norsk sammenheng sto Yngve Skogstad (nå Frol) for. Yngve ble verdensmester i langdistansen under årets junior-VM i Polen. Et resultat vi er meget stolte over. Yngve hadde også 2 førsteplasser i norgescupløp både på Løten og under o-festivalen. I NM-sammenheng ble det sølv under sprinten i Arendal. Dessverre satte sykdom han utenfor i høstsesongen. Men de gode resultatene har medført at han er med på rekrutteringslandslaget og har fått støtte fra olympiatoppen.



Mathilde Rundhaug konkurrerer i ski-orientering for Tønsberg. Hun startet ikke med idretten før hun ble 17 år og er derfor som nybegynner å regne. Likevel viste hun i fjor gode prestasjoner, noe som medførte plass på laget under junior-VM på Lillehammer.

