

Årsmelding  
2016  
Mo o-klubb



## Innhold

Innledning.....	4
Organisasjon.....	4
Styret .....	4
Medlemsutvikling .....	5
Medlemsmøter.....	5
Kartarbeid.....	5
Turorientering .....	6
Dugnad .....	7
Skoleløp .....	7
Diverse arrangement.....	7
Treninger og samlinger.....	7
Lokal/krets.....	7
Nasjonalt.....	8
Annet .....	8
Løpsdeltakelse .....	8
Lokalt .....	9
Krets.....	9
Nordland 3-dagers/KM på hjemmebane 17.-19. juni .....	9
Nasjonalt.....	10
NC .....	10
Trondheim sprintcup, .....	10
NM-sprintfinaler i Hordaland 7. mai .....	11
Testløp junior – VM mellom 5. juni .....	11
Testløp junior-VM lang i Nittedal 6. juni .....	11
Norsk O-festival i Østfold 24. – 26. juni.....	11
O-landsleir og hovedløp i Buskerud 5. – 10. august.....	12
Nord-Norsk Mesterskap i Harstad, 19. – 21. august. ....	12
NM-uka i Bodø 8. - 11. september .....	12
NM-natt, O-idol og Norgescup i Rogaland 23. – 25. september .....	13
Blodslitet i Fredriksstad, 22. oktober .....	13
Diverse ferieløp .....	13
Internasjonalt .....	14
Diverse.....	15
Gamle løpere .....	15
Annet som er verdt å nevne .....	15

Mo o-klubb i media .....	16
Avslutning.....	17

## Innledning

Året som gikk har gitt nye suksesser og ikke minst båret preg av 50 årsfeiring av klubben på ulike måter. Dette har vært markert gjennom ulike medier, på ulike arrangement og gjennom turorienteringa. Det er også gledelig at vi har med oss mange nye unge medlemmer som ser ut til å kose seg i løypene. Den eldre garde holder stand og aktiviteten er relativt stor for å være en så liten klubb. Gjennom årsmeldinga tar vi som vanlig med oss litt om det praktiske og aktiviteter som ikke er direkte med idretten, så noe om treninger og ikke minst det sportslige vi har deltatt på lokalt, nasjonalt og internasjonalt. God lesing!



Bilde fra Rana Blad

## Organisasjon

### Styret

På årsmøte 8. februar ble følgende styret valgt:

Leder: Martin Kaspersen

Nestleder: Jan Kåre Vatne

Kasserer: Elsa Hauknes

Styremedlem: Ole Morten Wie

Styremedlem: Mette Bjerve

Styremedlem: Hilde Sofie Hansen

Styremedlem: Atle Rokkan

Ungdomsrepresentant: Åshild Kolstad

Vara: Håvard Mølnås

Valgkomité: Wenche Hjelmseth, Gunnar Bratli og Tare Steiro

Varamedlem: Eli Ringdalen

Revisorer: Wenche Hjelmseth og Liv Petersen-Øverleir

## Medlemsutvikling

Alder	Gutter	Jenter	Totalt	I fjor
Opp til og med 5 år	11	13	24	21
Fra og med 6 år til og med 12 år	23	31	54	54
Fra og med 13 år til og med 19 år	5	5	10	15
Fra og med 20 år til og med 25 år	4	2	6	5
Fra og med 26 år	41	41	82	90
Ukjent alder				
Sum	84	92	176	185

## Medlemsmøter

I år har det vært noen ekstra medlemsmøter i forbindelse med jubileumsfeiringa. For øvrig kreves det møter for planlegging av sesong og andre arrangementer.

## Kartarbeid

Det ble utgitt to nye kart i 2016:

**Sprintkartet Mo i Rana** som er synfart og rentegnet av Yngve Skogstad. Kartet ble ferdigstilt allerede i 2015, men utgitt i forbindelse med KM på Mo i 2016.

**Orienteringskartet Reinfjellia-Raudvatnet** synfart og rentegnet av Ole Morten Wie. Totalt er det brukt nesten 2000 timer på dette prosjektet.

Dette er et stort område og er foreløpig laget som 3 kart. I 2017 vil det bli gjort noe revidering på det sørligste området som ble synfart i 2010-11 og der det har grodd mye igjen i de siste årene. Vi vil satse på både tur-o, trening og konkurranser på dette kartet i 2017.

Det er som tidligere år skjedd en del mindre revideringsarbeid på eldre kart som benyttes. Gåstjønnlia ble benyttet under årets KM og fikk en mindre revidering i forbindelse med dette mesterskapet.

Mo o-klubb har sendt inn 5 søknader om tippemidler i 2016 i forhold til kartene Klokkerhagen-Øst, Skonseng, Hauknes-Vatna, Mofjellet-Øst og Ildgruben. Vi håper å få midler til kartet Klokkerhagen-Øst og Hauknes-Vatna i 2017.

## Turorientering



Årets Tur-Orientering hadde poster på 7 ulike kart med 10 poster på hvert kart. Nærtur-O i Klokkehagen, Varmosletta og mot Idavollen på Båsmoen. Langtur-O på Selfors/Åenget, Skogtur-O i Gåstjønnlia, Fjelltur-O på Mofjellet og Kultur-O på Anleggs-Hammeren.

Årets Kultur-O tok for seg o-klubbens historie og forhistorie fra omtrent 1926 til i dag.

Vi oppnådde igjen rekordsalg med 141 solgte konvolutter samt 4 solgte kart på nett. Det var tur-o entusiaster som kom helt fra Østlandet for å delta i vår tur-o. To av disse tok alle postene på tre dager, og vi håper de fikk noen fine turer i marka. Det er blitt foretatt 10 nedlastinger av kart fra tur-o på nett. Totalt har vi i 2016 tjent inn over 30.000,- på tur-o, og trolig er potensialet større.

73 deltagere har registrert seg på tur-o på nett, og 5 har sendt inn kort. 41 deltagere tok Gullmerket. 26 registrerte personer har vært på alle postene. På norgesstatistikken ligger vi på rundt plass 40. To bedrifter kjøpte konvolutter for å dele ut blant sine ansatte, Helgeland Sparebank og Statens Innkrevingsentral.

22. november hadde vi en felles sammenkomst med kaffe og kaker og utdeling av merker.

Vi får veldig gode tilbakemeldinger på Tur-Orienteringen. Her er noen av kommentarene:

### Nærtur-O Klokkehagen

Kjempefin tur! Artig for ungene. Passe utfordrende for de små.

- Super tur, lett å finne poster og passer til og med for de aller minste. Hadde med poden på 3.

### Nærtur-O Varmosletta

- Passer bra med barn og som oss, flere aldrende hunder i flokken, så fikk de også være med

### Fjelltur-O Mofjellet-

- Selv om turen ikke er så lang, er terrenget ganske krevende. Smaker med stor og saftig molte som gjemmer seg mellom postene

### Kultur-O – Anleggs-Hammeren

- Flott markering av 60 års jubileet
- Fin avslutningsrunde på årets turorientering og artig med mye bilder og tekst om orientering omkring Mo. Husker godt de blå, brune og hvite kartene. Kan ikke ha vært lett å leite etter poster før det med kart i målestokk 1:100 000. De gamle er fortsatt eldst. Ble overfalt av maur på post åtte da vi skulle nyte kaffe i solskinnet. Takk for årets tur-O opplevelser!

### Skogtur-O – Gåstjønnlia

- Skikkelig dose kratt, myr og skog

### Langtur-O – Selfors

- GLIMRENDE TUR!!

### Dugnad

Årets dugnad ble igjen en kombinasjon av trening og samling og sortering av brøytetikker langs de kommunale veiene. To dager med grøfteløping i mai.

### Skoleløp

Det har blitt avholdt et skoleløp (natt o-løp) i 2016 for Mo Ungdomsskole. Det deltok 80 elever i dette arrangementet. I tillegg har vi delt ut tur-o kart til 2 skoler. Vi har også laget opplegg for videregående skole. Det har vært noe mindre aktivitet enn tidligere. Dette av økonomiske og tidsmessige hensyn.

### Diverse arrangement

Markering av 50 årsjubileet ble markert i flere omganger med en fest til slutt 28. oktober, med gjester fra fjern og nær. Det ble en flott kveld med mange nye og gamle medlemmer av Mo o-klubb. Det ble delt mange gode historier fra 50 år.

Det finnes mange personer som opp gjennom årene har gjort en stor innsats for klubben. Under årets jubileumsfest gjorde vi derfor heder på noen av disse. Alf Olsen for sine mange år som leder og styremedlem i klubben. Willy Bjørnådal for sin innsats både som løper (2 individuelle NNM-gull og 3 stafettgull i seniorklassen) og som ressursperson i klubben.

Flere medlemmer fikk vist at de hadde talent for annet en orientering. Håvard Rokkan underholdt med bandet sitt Høydeskrækk, og Håvard Mølnås laga ny jubileumssang for anledninga.

### «Jubileumsbok»

Ole Morten Wie har sankt inn informasjon og alle tenkelige og utenkelige historier og bilder gjennom alle tider. Dette ble presentert og muligheter for å gi det ut i en jubileumsbok som ble presentert under jubileumsfesten. Vi ønsker å utgi boken, men kostnadene i forhold til inntektene er ennå litt for usikre til at vi tør å gjøre dette. Vi vil derfor gjøre boka ferdig i løpet av våren og forsøke å gi den ut i sommer/høst.

## Treninger og samlinger

### Lokal/krets

Fra 9. april var vi i gang med kart og kompass-trening på barmark. Tirsdag 19. april begynte vi med o-tekniske treninger på Haukesstranda. Og videre tirdager fram til HSB-cup 24. mai Samarbeid med Korgen il og deres treninger på onsdager fra 12. april, gjennom hele sesongen med grufseløp i Korgen som avslutning.

Intervalløkter er jevnlig gjennomført hele vintersesongen i alskens vær og føre. I tillegg har det foregått det spontane treninger.

Yngve Skogstad har bidratt med treninger i løpet av sesongen når han har vært i heimtraktene. For øvrig er det i hovedsak Ole Morten Wie som har regien på treningene og får hjelp fra flere av øvrige medlemmene. I høst har Ole-Kristian Kaspersen planlagt og gjennomført mange av tirsdagstreningene.

Når oktober kom, ble det mørkt nok til at vi fikk noen økter med natt-trening. Evige påminnelser om å ta med hodelykt hører med.

Nasjonalt

Annet

## Løpsdeltakelse

For dem som vil nå langt og være med på mye, blir det fort mange reisedøgn, men heldigvis er det mulig å velge ut det vi har mest lyst på. Naturlig nok er det flere deltakere på lokale/kretsløp enn de øvrige. Uansett er det god stemning når vi er på tur sammen. Årets gjeng ungdommer som har vært på de mange av de nasjonale løpene har bare godt å si om det de er med på.

Fra venstre bak: Ida Solli, Even-Johan Kaspersen og Lars Solli.

Fra venstre framme: Eli Kolstad og Håvard Rokkan

## Ungdomssamling i Nordland krets 27.-29. mai



En flott gjeng ungdommer (også en evig ung) samla på Finneid



Foto fra NNM i Harstad

## Lokalt



HSB-cupen eller Skattejakta har i år tjuetårs-jubileum og har vært gjennomført helt på tradisjonelt vis med løyper for alle og muligheter for sjokoladecake når en går over målstreken.

Totalt 8 tirsdager med HSB-cup (skattejakt). På våren gjennomførte vi cupen i Talvikparken, Klokkerhagen, Selfors og Skillevollen. På høsten arrangerte vi i Åga, Reinfjellia, Mofjellet og med stor sjørøverfest på Hauknesstranda.



## Krets

Nordland 3-dagers/KM på hjemmebane 17.-19. juni

Helga starta med godværsprint i sentrum og fortsatte i regnvær på mellom- og langdistansen med opp i 80 deltakere på mellomdistansen.

På sprinten starta 24 Mo-trøyekledde og vi innkasserte 4 førsteplasser, 9 andreplasser, 5 tredjeplasser. Sandra Mortensen starta i N-åpen.

H-10: Leo M. Fjellheim 1. plass og Isak Mortensen 2. plass

H 11-12: Tobias Knutsen 1. plass, Oliver Larsen 2. plass og Martin Alterås 3. plass

D 13-14: Ida Solli 2. plass

D 15-16: Eli Kolstad 2.plass

H 17- : Even-Johan Kaspersen 1. plass, Magnus B. Brattli 2. plass, Lars Solli 3. plass, Håvard Rokkan 6. plass, Håvard Mølnås 7. plass og Sigurd O. Wie 9. plass

I tillegg hadde vi 9 deltakere i D45, D55 og H55 og de fleste der hadde de tre beste plasseringene i sine klasser.

På mellomdistansen starta 34 medlemmer fra Mo o-klubb

I N-åpen starta Sandra Mortensen, Tamara Joelsen, Leo M. Fjellheim og Isak Mortensen.

H 11-12: Oliver Larsen 1. plass og Leo M. Fjellheim 5.plass.

D 15-16: Eli Kolstad 2. plass

D 17- : Camilla Kalenius 5. plass

H 17- : Even-Johan Kaspersen 1. plass, Lars Solli 3. plass, Magnus B. Brattli 5. plass, Håvard Mølnås 9. plass, Håvard Rokkan 11. plass, Sigurd O. Wie 12.plass og Viktor Fjellheim 13. plass.

I tillegg stilte vi deltakere i D13-14, D45, D55, D 65, H55 og damer åpen.

Langdistansen ble gjennomført i et hustrig vær, så det må sies at de som har gjennomført denne er av det hardføre slaget.

I N-åpen stilte Niklas Alterås, Ronja Alterås, Leo M. Fjellheim, Sondre Fjellheim, Tamara Joelsen, Isak Mortensen og Sandra Mortensen.

H 11-12: Oliver Larsen 2. plass, Tobias Knutsen 3. plass og Martin Alterås 4. plass.

D 13-14: Ida Solli 2. plass.

D 15-16: Eli Kolstad 1. plass

H 17-20: Lars Solli 1. plass, Even-Johan Kaspersen 3. plass og Håvard Rokkan på 6. plass.

H 21: Magnus B. Brattli 1. plass, Sigurd O. Wie 3. plass og Håvard Mølnås 4. plass

Vi hadde også en rekke gode plasseringer i D45, D65, H 45, H55 og Damer åpen.

## Nasjonalt

Våre løpere har deltatt og delvis markert seg godt i flere nasjonale løp. Norges-cup, NM og HOLL er de som prioriteres. I tillegg har medlemmer deltatt på ulike ferieløp ol.

## NC

Even-Johan Kaspersen og Lars Solli har deltatt i NC yngre juniorer og totalt plassert på 22. plass etter ti løp og 42. plass etter seks løp i en stor klasse med over 80 deltakere.

Enkeltresultater blir oppsummert i de ulike løpsoppsummeringene.

## Trondheim sprintcup,

Fem medlemmer deltok her med følgende resultater

D13-16: Eli Kolstad, 10. plass på fredag, 13. plass på lørdag og i finalen 4. plass.

D17-20: Camilla Kalenius, 36. plass på fredag, 24. plass på lørdag og i finalen 7. plass.

H17-20: Even-Johan Kaspersen, 17. plass på fredag, 16. plass på lørdag og i finalen 34. plass.

I tillegg løp Doris Stien Kaspersen og Tore Kolstad også for Mo o-klubb.

NM-sprintfinaler i Hordaland 7. mai

H17-18: Even-Johan Kaspersen, 16. plass.  
En sterk plassering i ei tøff gruppe. (foto Rana Blad)



Testløp junior – VM mellom 5. juni

H17-20: Lars Solli 43. plass og Even-Johan Kaspersen 60. plass i en klasse med 104 startende.  
I tillegg løp Ida Solli inn til en 17. plass i D13-14.  
Martin Kaspersen løp også i Mo -klubbtrøye.

Testløp junior-VM lang i Nittedal 6. juni

H17-18: Even-Johan Kaspersen, 36. plass, og Lars Solli, 52.plass, og dette i en klasse med 93 startende.

Norsk O-festival i Østfold 24. – 26. juni

Med rundt 2000 løpere er dette et stort og krevende arrangement. Mo o-klubb stilte med løpere i både Eliteklassene (3) og publikumsklassene (9). Disse løperne er en del av Norges-cupen for juniorene.

Fra sprinten nevnes:

D 17-18 E: Camilla Kalenius 55. plass (blant 67 startende)

H 17-18 E: Even-Johan Kaspersen 16. plass og Lars Solli 36. plass (blant 76 startende)

D 13: Ida Solli 17. plass

D 16: Eli Kolstad 16. plass

I tillegg startet våre løpere i Direkte C, H17B, H17-20, D45, D60.



På lørdagens langdistanse ble det som følger:

D17-18E: Camilla Kalenius 43. plass (blant 67 startende)

D17-18E: Lars Solli 26. plass og Even-Johan Kaspersen 38. plass (blant 73 startende)

D13: Ida Solli 23. plass.

D 16: Eli Kolstad 18. plass

H17-20: Håvard Rokkan 6. plass

I tillegg startet vi i D45, D50, D60, H17-B, Direkte B og Direkte C.

Mellomdistansen på søndag:

H17-18E: Lars Solli 33. plass og Even-Johan Kaspersen 37. plass.

D13: Ida Solli 22. plass

D16. Eli Kolstad 22. plass

H17-20: Håvard Rokkan 4. plass

I tillegg stilte vi i H17-B, D17-20E, D45, D50, D60.

## O-landsleir og hovedløp i Buskerud 5. – 10. august



Ungdommens superlativer om dette løpet egner seg ikke på trykk i en årsmelding, men oversatt til ordinært språk, betyr det noe slikt som helt uovertruffent og noe en for all del IKKE må gå glipp av. I år hadde vi bare en løper på dette arrangementet, Eli Kolstad.

I tillegg til sosiale aktiviteter og treninger ble det gjennomført en sprint, en langdistanse og en kretsstafett. Eli fikk en 35. plass på sprinten (av 71 startende) og 28. plass på langdistansen. Kretslaget ble dessverre diska.

## Nord-Norsk Mesterskap i Harstad, 19. – 21. august.

Med kjernegjengen og noen flere på tur fikk vi en fantastisk opplevelse i Troms.

På sprinten hadde vi 8 startende med følgende resultater:

D13-14: Ida Solli 5. plass

D15-16: Eli Kolstad 2 plass

H17-20: Even-Johan Kaspersen 1. plass, Lars Solli 6. plass og Håvard Rokkan 9. plass.

I tillegg stilte vi i D40 og H40.

På lørdagens langdistanse stilte 12 løpere fra Mo i et svært fysisk krevende terreng.

D13-14: Ida Solli 5. plass

D15-16: Eli Kolstad 1. plass

H17-20: Even-Johan Kaspersen 3. plass, Lars Solli 6. plass og Håvard Rokkan 9. plass.

For øvrig fylte vi opp plasser med flere gode plasseringer i Direkte C, D40, D17A kort, H17A kort og D50

Søndagens stafett er alltid like artig for dem som får lov til å være med, og Mo o-klubb stilte med lag i mesterskapsklassene D13-16, Eli Kolstad og Ida Solli med 2. plass og H15, Even-Johan Kaspersen, Håvard Rokkan og Lars Solli med en 3. plass.

I tillegg stilte vi med et mikslag bestående av Doris Kaspersen, Kristin Nilssen og Ole Morten Wie.

## NM-uka i Bodø 8. - 11. september

Med NM i nærområdet ble det trolig rekorddeltakelse fra klubben vår, med deltakelse NM langdistanse torsdagen:

H17-18E: Even-Johan Kaspersen 14. plass, Lars Solli 32. plass og Håvard Rokkan 59. plass

D21E: Hilde Sofie Hansen 43. plass

NM kvalifisering fredagen:

D21: Hilde Sofie Hansen 22 plass i heat 2 og Doris S. Kaspersen 25. plass i heat 3

NM mellomdistanse lørdagen:

H17-18E: Even-Johan Kaspersen 38. plass, Lars Solli 45. plass og Håvard Rokkan 59 plass.

Søndagens stafett stilte Mo o-klubb med tre lag, men ingen av løpene ble godkjent. Guttene på H17 sitt førstelag er likevel skjønt enige om at det er flott å springe stafett selv om de ble diska.



NM-natt, O-idol og Norgescup i Rogaland 23. – 25. september.

4 løpere fra Mo deltok denne helga i o-løp i Rogaland.

Fredag var det NM-natt. Even-Johan Kaspersen løp inn til en 30 plass, mens Lars Solli kom på 43 plass blant 65 deltagere i H17-18E

Lørdagen var det Norgescup og O-idol. I O-idol (de beste 16 åringene) fikk Eli Kolstad en 14. plass blant 23 deltagere i D16.

I søndagens Norgescup for junior presterte Even-Johan sin kanskje beste prestasjon hittil i år. Det ble en sterk 8.plass blant 69 startende løpere. I samme klasse ble Håvard Rokkan nummer 58.

Helga ble avslutta med NM-stafett for juniorene. Mo o-klubb stilte med Even-Johan Kaspersen, Håvard Rokkan og Lars Solli, og de løp inn til en 26. plass blant 40 startende lag.

Blodslitet i Fredriksstad, 22. oktober

Årets nasjonale avslutningsslit med ca. 1650 deltakere i alle klasser. For juniorene var dette også NM i ultralang. Mo o-klubb stilte med færre deltakere enn planlagt men de som deltok sprang til blodsmaken kom.

D13-14: Ida Solli 46. plass

H17-18E: Lars Solli 50. plass

I tillegg stilte vi med løpere i D15-16 og H50.

Diverse ferieløp

I løpet av sommeren er det fullt mulig å reise fra o-løp til o-løp nesten kontinuerlig om vi har lyst, og noen av oss får med seg et og annet. Bla.a har to av våre løpere deltatt på Sommerløpene i Røros og Hilde Sofie Hansen fikk bl.a. med seg en 1. plass der.

## Internasjonalt

### O-ringen

Verdens største o-løp med mange tusen løpere i skogen. Det er like stort å delta på dette hver gang. I følge ungdommen er det magisk både i og utenfor løypene. Even-Johan kan vise til sterke prestasjoner og et pent sammenlagt resultat. Uheldigvis så er gnagsår noe som er lett å pådra seg og hemmer deltakelse når det først er blitt ondt nok. Derfor ble det noen løp som ikke ble fullført. (auda!)



### Resultater:

klasse		søn	man	tirs	tor	fre	totalt
H18E	Even-Johan Kaspersen	36	7	103	28	38	29
H18E	Lars Solli	118	75	69	--	--	--
D13	Ida Solli	128	113	138	194	114	136
D16	Eli Kolstad	108	76	52	108	85	84
H20	Ole-Kristian Kaspersen	29	29	33	51	--	--

I tillegg hadde vi 5 voksne løpere som starta i ulike klasser.

### Swiss o-week

Blid gjeng fra Mo ok klare for å gå til start på 2600 moh. på 5. etappe av Swiss o-week. Etappen ble forøvrig annullert pga. tåke, tordenvær og piskende regn. Hustrig i høyden da.



## Diverse

### Gamle løpere



(foto:

Erik Borg)

Yngve Skogstad, her med stafettlaget til Frol, på NM i Bodø. De sprang inn til sølvplassering. På NM fikk Yngve bronse på langdistansen. I tillegg ble han tatt ut til å representere landslaget i høst.

Yngve ble også nominert til Årets idrettsnavn i Rana Blad.

Åshild Kolstad skifta klubb og har denne sesongen løpt for Freidig. Hun kom på 11. plass i NC eldre juniorer. I oktober fikk hun løpe i landslagstrøye under JEC i Scotland.



Mathilde Rundhaug har «trappa ned» noe denne sesongen, men har likevel markert seg med noen sterke resultater bl.a. på årets O-festival.

### Annet som er verdt å nevne

Håvard Rokkan sprang inn til 2.plass på Trollfjordmila, herrer 16-20 på Stokmarknes 6.august. Han sprang selvfølgelig for Mo o-klubb.

#### «Gjestemedlem»

Camilla Kalenius, fra Finland, var utvekslingsstudent ved Polarsirkelen videregående skole og ble raskt inkludert i o-miljøet her på Mo, både treninger og reiser.

Her fra Nordland 3-dagers på Mo i juni.



## Mo o-klubb i media

### Rana Blad

Rana Blad har jevnlig artikler om aktiviteter og medlemmer, og siden klubben har femtiårsjubileum har leder Martin Kaspersen og Ole Morten Wie vært våre ambassadører i avisa flere ganger. I tillegg har flere av våre nåværende og gamle medlemmer fått mye spalteplass.



### Nettsida mook.no

Nettsida er prega av sesongvariasjoner, dvs det legges ut mye i sesongen og mindre utenom sesong.

### Facebook

I massiv bruk og kilde til informasjon om arrangementer og spontane treningsturer m.m. En takknemlig kilde for forfatter av årsmeldinga.

### Instagram

Et treningsbilde som Ole-Kristian Kaspersen la ut på instagram ble henta opp av @opplevmoirana og omtalt.



Gliset er bredt før trening i skogen på Mjølan i september.

## Avslutning

Orientering kan være hardt arbeid for å nå toppen og lage gode arrangement, men det kan også være godt folkehelsearbeid. Uansett ambisjonsnivå og motivasjon er det en fin måte å komme seg ut i naturen på. Naturopplevelsene er mange og flotte, så om tida ikke spiller noen rolle - nyt utsikten underveis.

Vi takker for bistand fra sponsorer og all dugnadsinnsats fra liten og stor.

Vi gleder oss allerede til en ny sesong med spennende opplevelse.

