



# **Sandnes idrettslag**

## **O-gruppa**

### **Årsmelding 2016**



## Forord

Årsmeldinga for 2016 er bygd opp på samme måte som tidligere. Forordet inneholder styrets samlede kommentarer til året som gikk. Deretter følger oversikten som viser alle tillitsvalgte i O-gruppa. Så følger Trenings- og rekrutteringskomiteen, Teknisk komité, Skogsgauken og Økonomi og dagnadskomiteen. I årsmeldinga er det også en oversikt som viser resultater i mange av de sentrale løp som klubbens medlemmer har deltatt i.

Årsmeldinga er omfattende og viser bredden i O-gruppa sine aktiviteter. Årsmeldinga skal også være for historien, dvs. at de unge, og andre interesserte, om noen år kan lese om hva som skjedde i 2016. Årsmelding og Handlingsplan lagres i egen folder på Dropbox, og kan fås ved henvendelse til styre.

Styret har avholdt 3 styremøter i 2016 og det har ellers vært god kontakt mellom styremedlemmene mellom møtene.

Fristen for idrettsregistrering er fom. 2016 utsatt til 30. April. Medlemstallene for 2016 vil derfor ikke være klare før årsmeldingen. I 2015 var det 186 aktive medlemmer i o-gruppa.



Trenings- og rekrutteringskomiteen har prioritert arbeidet med de unge og har hatt fellestrening både inne og ute gjennom hele sesongen. Dette arbeidet er svært viktig for klubbens utvikling og for å få frem flere dyktige løpere. I 2016 har vi videreført felles kveldsmat etter torsdag treningene i Melshei.

Sportslig sett har vi hatt ett veldig bra år med stor deltakelse på løp og gode resultater. Det jobbes målrettet for å opprettholde det gode momentet vi har i gruppa. Noen resultater er verd å merke seg spesielt. Marie Line Furland vant Norgescupløpet på Nedrebø, samtidig som Marthe Svihus og Hannah Malmei fulgte opp med 7 og 9 plass. På Hovedløpet fikk Ingrid Omdal til 2 gode løp med 10 og 19 plass.

Skogsgauken hadde en liten nedgang i salg av konvolutter i 2016 mot 2015, her er det salget til bedrifter som i all hovedsak er årsaken. Tilbudet har som alltid vært fantastisk og er godt mottatt av brukerne. Julegauken ble stablet på beina i siste liten og laget et flott opplegg med gode tilbakemeldinger.

På arrangementssiden har vi i 2016 arrangert 16 løp av ulik størrelse. Det vil si at vi har hatt et år med stor arrangementsaktivitet. SI var vertskap for KM helgen 11-12 juni, med KM lang, KM



sprint og KM sprint stafett. Vi vil spesielt nevne NM helg i september der mange SI medlemmer bidro med dugnad og posisjoner i NM komiteen.

Økonomien i o-gruppa er solid. Ved utgangen av året står kr 638.266,- på konto i Sandnes Sparebank. Dette er kr 60.733,- lavere en ved utgangen av 2015 mot et budsjett i balanse. Dette gir oss fortsatt god økonomisk handlingsfrihet og anledning til å satse målrettet på - den positive økningen av - barn og unge framover.

Annet som må nevnes fra 2016 er:

- Sandnes IL Norges største klubb på Sørlandsgaloppen
- Klubbtur til Nord-Jysk
- Sommeravslutning ”Sandnes Råeste”, ett terrengløp for de tøffeste av de tøffe
- Arbeidet som den nye komiteen for NM-Sprint 2018 er i gang med.
- I kretsstyre har vi vært representert med Tom Furland som nestleder og leder av Sport V (voksen) og Magnus Landstad som medlem i Sport B (barn).

Til slutt vil jeg takke alle som bidrar til at o-gruppa kan opprettholde høy aktivitet og et godt miljø. Jeg oppfordrer alle medlemmer til å lese hele årsmeldingen for å få et inntrykk av hvor mye innsats som faktisk legges ned. Jeg har spesielt lyst å trekke frem alle dere som bidrar som trenere, hjelpetrener og foreldre for den fantastiske gjengen med fremadstormende barn og ungdommer vi har.

For styret: Rune Christiansen



## **Tillitsvalgte**

### **Styret i O-gruppa**

Leder	Rune Christiansen
Leder Trening- og rekrutteringskomité	Gisle Wathne
Leder Teknisk komité	Tor Gunnar Aksland
Økonomi	Kim Richter
Miljø & Media	Sturle Omdal

### **Trenings- og rekrutteringskomité**

Leder	Gisle Wathne
Trenere	Cecilie Hiorth, Svein Arne Vassvik, Ingunn Anda Haug, Grethe Eikeskog, Kim Richter, Rune Christiansen, John Duncan, Sturle Omdal, Marit Haavardsholm, Magnus Landstad.

### **Teknisk komité**

Leder	Tor Gunnar Aksland
Materialforvalter	Jan Rune Svihus
Kartplan/arkiv	Lars Myklebost, Geir Haugvaldstad
Arrangement	Bjørn Serch Hansen
Tidtaking	Sverre Espedal, Liv Omdal, Tor Gunnar Aksland

### **Skogsgauken**

Leder	Sveinung Svebestad
Medlem	Kjell Dale
Medlem	Anne Sæbø Vik
Medlem	Jon Myklebost
Medlem	Eivind L. Rake
JuleGauken	Oddgeir Eikeskog, Eivind L. Rake

### **Økonomi og dugnadskomité**

Leder	Kim Richter
Kasserer	Roar Eie
Arrangement	Kjetil Rune Skoge
Medlemsregister og aktivitetsavgift	Bjørnar Haug
Draktsalg	Jon Myklatur

### **Miljø og mediakomité**

Leder	Sturle Omdal
Webredaktør	Magnus Landstad
Facebook	Vilde Malmei

### **Valgkomité**

Leder	Cecile Hiorth
Medlem	Kjell Dale
Kontakt person i styre	Rune Christiansen



## **Teknisk komité**

### **Arrangement 2016**

Vi har i år arrangert 16 løp av ulik størrelse og karakter, se oversikt under. Det vil si at vi har hatt et år med stor arrangementsaktivitet. Vi kan spesielt nevne NM helg i september der mange SI medlemmer bidro med dugnad og sentrale posisjoner i NM komiteen. SI var også vertskap for KM helgen 11-12 juni, med KM lang, KM sprint og KM sprint stafett.

Mange av medlemmene har bidratt til at disse arrangementene har vært vellykket! Klubben har mange som bidrar på arrangement, og vi har mange som kan ta på seg løpsleder og løypelegger ansvar.

Vi har også fått etablert nye ressurspersoner for tidtaking (Sverre, Liv, Tor Gunnar), etter en sentral ressurs på dette området gikk ut av klubben i 2016.



# Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

## Årsmelding 2016

### Arrangementer 2016

DATO	LØP	KART	STED	LØPSLEDER	LØYPELEGER
20.1.16	Nattløp	Lura	Lura	Marit Haavardsholm	Espen Fyhn Nilsen
18.5.16	Bedriftsløp	Melshei	Arboretet	Magnus Landstad	Morten Aamodt
24.5.16	Nærløpskarusell	Arboretet	Arboretet	Marit Haavardsholm	Tom Furland
11.6.16	KM Lang	Veraland	Veraland	Gisle Wathne	Kjell Dale
12.6.16	KM Sprint	Ragnhildsnuten	Skaarlia	Sveinung Svebestad	Vegard Peikli
12.6.16	KM Sprint stafett	Ragnhildsnuten	Skaarlia	Sveinung Svebestad	Vegard Peikli
6.7.16	2-mannsstafett	Melshei	Melshei	Tor Gunnar Aksland	Tor Gunnar Aksland
7.9.16	Bedriftsløp Lyse	Ragnhildsnuten	Austrått	Lyse v/Magnus Landstad	Bjørn Serck Hansen
13.9.16	Nærløpskarusell	Kubbetjønn	Gramstad	Tor Gunnar Aksland	Kim Richter
23.9.16	NM Natt	Sørmarka	Sørmarka	Morten Aamodt	Lars Myklebost
24.9.16	O-idol & NC	Resafjell	Resafjell	Ganddal/Ålgård	Ganddal/Ålgård
25.9.16	NM jun stafett	Resafjell	Resafjell	Ganddal/Ålgård	Ganddal/Ålgård
29.10.16	Hardhausen	Melshei	SI hytta	Rune Christiansen	Jon Duncan
12.11.16	Klubbmesterskap	Melshei	SI-Hytta	Geir Haugvaldstad	Kim Richter/ Tor Gunnar Aksland
16.11.16	Nattløp	Sviland	Svebestad gard	Tor Gunnar Aksland	Sveinung Svebestad
31.12.16	Nyttårsløpet	Melshei	SI-Hytta	Hermann Skogsholm	Jorunn Johannesen



## Kartarbeid og kartoversikt

Kartgruppa har i 2016 bestått av Geir Haugvaldstad (økonomi-stønad) og Lars Myklebost (leder, ansvarlig kartdatabase, ansvarlig kartprosjekt). Kopi av alle kartene blir lagret på «Dropbox». Dette sikrer back-up og er samtidig en praktisk måte for løypeleggere etc å få tilgang til kart.

Kartgruppas strategi og målsetning er at vi skal ha en kvalitet på kartene våre som står i forhold til bruken av kartene. Det betyr hyppig revidering av de sentrale og mest brukte kartene og noe sjeldnere for de mer perifere - minst brukte. Vi skal også prøve å finne nye, mindre områder som ikke er benyttet til orientering før da disse kan brukes til sprint/mellomdistanse løp.

I 2016 ble følgende kart-prosjekt utført:

### Sprintkart Sandnes

Sprintkartet over Sandnes ble utvidet i øst med resten av Skårli, Austrått, Øygard (inkl Vannverket), og Hana sør. I vest har området langs fjorden fra sentrum og helt til kommunegrensen i nord blitt inkludert. Vi har nå et over 10 km<sup>2</sup> stort området med sprintkart over de sentrale deler av kommunen! I forhold til sprint NM i 2018 så er det aktuelle løpsområdet således synfart og rentegnet og bare mindre arbeid gjenstår for å få kartet opp til NM standard.

### Arboret

Sprintkartet ble utvidet nordover helt opp til Steinfjell (dekker nå hele Rogaland Arboret).

### Melshei-Voren-Veden

Området i Kleivane ble revidert. Mest ifm ny bebyggelse der.

Hålandsskogen i Sola var planlagt revidert, men dette rakk ikke synfarene denne sommeren.

### Plan for 2017

For 2017 anbefales det å revidere Hålandsskogen i Sola kartet. Det er ca 15 år gammelt. Horvedelen av Dansen kartet burde også bli revidert i tillegg til Dale-kartet. Melshei-kartet bør revideres der det har skjedd større endringer (eksempelvis området ved det nye rullieskianlegget).

Vi har også et fantastisk flott terreng på Feed (Tonstad). Kartet her er gammelt og bør revideres hvis det skal benyttes til løp. Kartkomiteen fikk tak i digital kopi av kartet ila året slik at vi har det vi trenger for en slik revidering. Det anbefales at vi søker samarbeid med skigymnaset på Tonstad / Sirdal kommune for å finansiere en revidering og plan for dette utarbeides.

Utvidelsen av «Sprintkart Sandnes» kan trappes noe ned da visjonen er å ha hele den 'sentrale' delene av kommunen på sprintkartnorm til 2018 da vi arrangerer sprint NM nå er nådd.

Nye områder: Kjell Dale har spilt inn at et område ved Holmavatnet på Høg-Jæren kan være aktuelt. Det anbefales at dette utredes ila 2017 og at plan og budsjett for et slikt nytt kart utarbeides.

### **Oversikt over klubbens kart (januar 2017):**

ID	Terreng	Areal (km <sup>2</sup> )	Siste revisjon	Målestokk / ekv.
	Hana-Lihalsen turkart	28	2009	
1	Melshei – Voren - Veden	20	2012-2014	1:15000 / 5m
2	Dale - Gramstad	12	2004/2002	1:10000 / 5m
3	Lifjell	8	2007	1:10000 / 5m
4	Lundekvam	10	2010/2011	1:15000 / 5m
5	Hesthammer	4	2008	1:10000 / 5m
6	Dansen	15	2000/2015	1:15000 / 5m



## Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

### Årsmelding 2016

7	Hålandsskogen	1	2003	1:5000 / 5m
8	Svartemyr	2,5	2009	1:7500 / 5m
9	Feed / Lindvatnet	5 / 12	2000 / 1985	1:10000/5m
10	Gilja	5	1983	1:15000 / 5m
11	Stavtjørn	6	1982	1:15000 / 5m
12	Kubbetjørn	6	2014	1:15000 / 5m
	<b>Sprint-kart:</b>			
21	Sandnes (Lura-Giske-Sentrum-Austrått)	10	2012-16	1:4000 / 2m
22	Aspervika	2	2008	1:5000 / 2,5m
23	Vannverket	0,5	2011	1:5000 / 5m
24				
25	Hanafjell	1,0	2002	1:5000 / 5m
26	Arboret	1,5	2014/2016	1:4000 / 2,5m

Bortsett fra tur-kartet over Hana-Lihalsen (der er kartbeholdningen ca 800 kart) har vi ikke lengre kartbeholdning ettersom kart trykkes i forbindelse med det aktuelle arrangement.

Alle kartene, med unntak av Gilja, Stavtjørn og Lindvatn, er digitaliserte.

For kartgruppa: Lars Myklebost., 22. januar 2017

### Materielloversikt

Mye av løpsutstyret som brikkelesere, bukker, MTR med mer trenger omsorg og en del utskiftning. Det er foretatt en god del utskiftninger i 2016, blant annet en rekke postbukker, skjjermer med mer. Dette var blant annet motivert av behov for bedre utstyr til NM arrangementet vi hadde i september.

Det er laget en god oversikt over teknisk utstyr i o-gruppa, som ligger på dropbox. Det henvises til denne for oversikt over eksisterende bukker, tidtakingsutstyr, postskjermer, løpsutstyr, osv.

Det ble i år gjort en investering i tilhenger, o-henger, til bruk for våre o-arrangement. Denne har allerede vært til stor nytte. Vi var heldige å få sponset og utført innredning av hengeren fra Time Interiør (Jan Rune Svihus), med hensiktsmessige hyller og stativer! Vi har også fått lov å ha parkering for henger på garden til Sveinung Svebestad. Utstyr vi trenger til løp er ment å lagres i hengeren. Treningsutstyr og en del annet materiell lagres fortsatt i boden ved SI hytta.

Boden i Melshei er ikke i helt topp stand, mye fukt og museaktivitet. For å gjøre bruken av bua mest mulig trivelig er det viktig at alle rydder etter seg, både ifm trening og løp.





## **Skogsgauken 2016**

Komiteen for tur-orientering i 2016 har vært.

Jon Myklebust  
Eivind L Rake  
Anne Sæbø Vik  
Kjell Dale  
Sveinung Svebestad

For sesongen 2016 brukte vi 4 kart  
Veraland  
Kubbetjørn  
Melshei  
Varatun.

Det har ikke vært noen spesielle utfordringer med poster eller terreng. Det har fungert bra å bruke gatekartet Varatun. Vi synes det er greit at ett av fire kart kan være av slik type. For neste år vil vi bruke Ragnhildnuten hvor det er kombinasjon av terreng og gatekart

Salget har dessverre vært dårligere enn i 2015. Det er salg direkte til bedrifter som har gått ned i 2016. Salget i butikk viser en svak nedgang, mens salget av ekstrakort har vært noe høyere dette året. Prisen for konvolutt og ekstra kontrollkort har vært lik i 2016 som de siste årene Kr 250 / 30

I tillegg til salget som er oppgitt under ble det i forbindelse med NM nattorientering gitt en hel del konvolutter til arrangementskomiteen som de brukte og delte ut.

	<b>2016</b>	<b>2015</b>	<b>2014</b>	<b>2013</b>	<b>2012</b>	<b>2011</b>	<b>2010</b>
<b>Gjennom butikker</b>	262	293	237	310	269	258	246
<b>Direkte til bedrifter/privat</b>	36	179	41	142	36	93	147
<b>Spesielle arrangement/Turorientering.no</b>	12	1	0	0	0	20	35
<b>Totalt salg</b>	310	473	278	452	305	371	428
<b>Ekstra kontrollkort</b>	63	47	46	73	66	57	54

For neste år planlegger vi å bruke kartene, Melshei, Dale/ Lifjell, Lundekvam og Ragnhildsnuten.

# JuleGauken

## Årsrapport 2016

Oddgeir Eikeskog og Eivind L Rake

Opplegget for Julegauken i 2016 bygget på opplegget fra 2015.

Hver dag i advent, fra og med 1. desember til og med 24. desember, ble det plassert ut en post i Sandnes sentrum. Postkart med dagens post ble hver kveld lagt ut på <http://julegauken.no>.

På samme hjemmeside kunne du registrere postkoden, lese om reglene, finne ut hvem som var dagens vinner og hvem som sponset oss.

Hver dag ble det trukket en vinner blant de som hadde registrert rett kode i løpet av døgnet.

Postene lå ute til og med 24. desember slik at de som hadde mistet en post kunne fortsette jakten på posten en annen dag i adventstiden og dermed delta i kåringen av årets julegauk blant de som hadde vært på alle postene.

Vi benyttet Facebook og Instagram for både å profilere Julegauken og informere. Begge deler ble hyppig benyttet av oss og deltagerne.

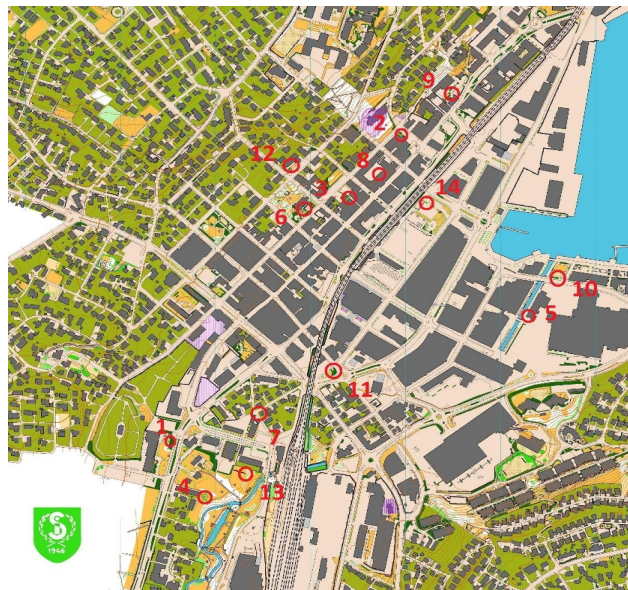
På <https://www.facebook.com/groups/743075885799182/> er årets Julegauk

Agnes Elin Engen avbildet med en julegauk. Hun vant også en DAB-radio. Medlemstallet i gruppen endte på 104 stk i 2015 og 261 i 2016. En fin økning.

Bildet til høyre er hentet fra Instagram, #julegauken2016, og viser Aslaug ved post 21. Posten var plassert ved Vitenfabrikken



Kartet viser de 14 første postene. Kartet er forminsknet. Postene var lett tilgjengelige for rullestol og barnevogner.



Antall registreringer på nettet økte. I 2016 hadde vi totalt 2008 registrerte koder mot 1730 i 2015. 43 deltagere var på alle 24 postene mens det i 2015 var 35 personer som registrerte alle postene. Antall gjennomsnittlig registreringer pr. dag økte fra 72 i 2015 til 84 i 2016. I disse tallene inngår flere familier som kun har registrert et svar slik at tallet er noe høyere enn de oppgitte tallene. Av en eller annen grunn er deltagerantallet gått ned. I 2016 var det 147 forskjellige personer som var på en eller flere poster og registrerte koden. I 2015 var det hele 229 som registrerte svar på nettet.



## Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

### Årsmelding 2016

I markedsføringa av Julegauken bruket vi media og internett. E-post ble sendt til alle deltakerne i fjor og medlemmene i o-gruppa.

Den første dagen vi hadde post ute NRK-Rogaland og reporter Bjørn Olav Skjæveland hadde i direktesending fra post 1. Skjæveland startet jakten på posten fra studio på Ullandhaug og fant fram til posten under vingenøtt-treet ved Sandnes rådhus. Mens sendinga gikk var det to andre julegaukjaktende innom posten. TV Vest hadde et innslag med Julegauken fra sentrum i Sandnes. Sandnesposten hadde i år også en god artikkel om Julegaukjakten.



Posten 24. desember ble plassert på stammen på juletreet i sentrum. På grunn av julaftenfeiringen ble det lagt ut informasjon på Facebook om at posten ville bli plassert ut seinest kl. 18.00 lillejulaften. Samtidig ble kartet lagt ut på hjemmesiden. Da posten ble hengt opp rett før kl. 18.00 stod det 2 og ventet på utplasseringa.

Vi er avhengig av gode sponsorer til de 24 dagspremiene og årets Julegaukpremie Vi fikk 25 premier fra;

- Optimera, flere premier
- Stolt Bolig AS, pengetaske, buff, lue
- Rostrup Kaffi & litt Te (kaffi og te)





- Gamlaverket, lunsj
- Centrica Energy, drikkeflasker
- Hetland Sport, drikkeflasker og lue
- SR-Bank, pannebånd
- Jærbakeren, julekaker
- Spinn, sykkelhjelm
- Destino, skål
- PS Håland, håndklær
- IT avdelingen, DAB-radio

Premiene ble godt mottatt. Hovedpremien var en flott DAB-radio, gitt av IT avdelingen, og en innkjøpt leirgauk med inskripsjon Årets Julegauk.

Postene har fått hengt i fred. Vi har fått noen henvendelser om forvunnede poster, men det viser seg at postene har vært der, men kan ha vært noe vanskelige å se.

Noen av deltagerne etterlyser enklere registrering av svar og gjerne en kvittering på at de har levert svar samt at de i etterkant kan se hva de har registrert.

#### **Oppsummert:**

- En orienteringsaktivitet for aktive og passive orienterer.  
Vi når mennesker som ikke orienterer og aktive som tar dette som trening.  
Vi får mange mennesker ut på tur
- Det er krevende å få på plass gode sponsorer. Dette kan gjøres i god tid før advent
- Å lage kart, plassere ut postene, hente de inn igjen og kåre vinnere er tidkrevende og må gjøres hver dag
- Det datatekniske med registreringer, oversikter og premier er i dag tungvint og bør forbedres. Administreringa må gjøres enklere. Dette bør og kan gjøres i god tid før neste Julegauk
- Opplegget bør videreføres i 2017 og da kan vi bruke det nye sprintkartet som kommer i forbindelse med NM- 2018



**Postflagg - post 1. På hvert postflagg plasserte vi dagens sponsor sin logo.  
Flagget ble laminert og festet med strips til posten**



## Trenings- og rekrutteringskomiteen

Ved start utetreninger delte vi inn i nye grupper, basert på nivå. «Bronse» er de som i løpet av våren skal ta bronsemerket til NOF osv.

### Trenere i 2016:

- O-Troll:
  - Cecilie Hiorth og Svein Arne Vassvik
- BRONSE
  - Ingunn Anda Haug, Grethe Eikeskog
- SØLV og GULL
  - Kim Richter, Rune Christiansen.
- SI-ROOTS
  - John Duncan, Sturle Omdal, Marit Haavardsholm, Morten Aamodt

### Faste treningsdager

Mandag kl. 20 intervalltrening for 14 år og opp. Lars Myklebost har hatt ansvaret for plan for intervallene. Vi har brukt Sandveparken og friidrettshallen på vinteren avhengig av føre, og i sommerhalvåret går treningene fra SI-hytta. Oppmøte mellom 5 og 15 stk.

Torsdag kl. 18: Trening for alle grupper.

Før påske:

F.o.m. 10 år: Fra Vatneli skole (inne og ute)

13 år og opp (Roots): Ute fra Vatneli Skole.

Etter påske tom. oktober:

Alle fra SI-hytta kl. 18.

Etter november:

Treningspause for tom. 12 år. Roots fra Hanahallen, kun utetrening.

Søndag kl. 10:

Langtur 1,5-2 timer fra SI-hytta, høst/vinter/vår utenom løpssesongen. Oppmøte, fra 2-15.

Vi fortsatte opplegget med felles kveldsmat for alle i SI-hytta etter torsdagstreningene i den perioden vi trener fra SI-hytta. Ansvaret for kveldsmat gikk på rundgang blant foreldre, 1-2 ganger pr. foreldrepar, og systemet begynner å bli innarbeida. Tilbakemeldingene på dette tiltaket har vært veldig positive.

Som sommeravslutning arrangerte Magnus Landstad terrengløpet «Sandnes råaste», der alle fra o-troll, opp til juniorer og voksne, og også en del foreldre gjennomførte ei løype gjennom myr og gjørme, med valgfritt antall runder. Alle fikk tatt tida, men like viktig var å prøve å fullføre flest runder.



## **Gruppe O-troll**

På utetreningene har vi hatt løyper med fokus både på kartforståelse og de enkelte karttegnene. I tillegg har vi hatt stort fokus på å bevege seg i terrenget og styrke kondisjon gjennom intervaller, stafetter og speed-o. De fleste barna viser stor interesse og har etter hvert blitt flinke både til å lese kart og i å forstå karttegn. Foreldre følger med ungene på gruppen og disse har vært en god tilleggsressurs for trenerne. Vi deltok også på løp, mange fikk prøve seg der for første gang.

Det har vært oppmøte på 15-20 på o-troll treningene i 2016.  
Det ble ikke arrangert innetrening i vintersesongen 2016.

## **Gruppe Bronse**

Målet for treningene har vært:

- Ha det kjekt sammen ute i skogen
- Lære nok om kart og kompass til å kunne gjennomføre et nybegynnerløp
- Ta ferdighetsmerket i bronse – enten til våren eller senere

Treningene har bestått av mest o-teknisk trening og litt lek. Vi har brukt en del stjerneorientering. Med flere korte runder kan treningene tilpasses den enkeltes nivå og tempo. 4 på rad-stafett har vært populært og er blitt et fast innslag.

I tillegg til lagkonkurranse og klubbkamp var vi med på o-troll-samling i Egersund med overnatting i vår og en dagssamling på Ålgård i høst. Dette var positive opplevelser for store og små.

Det har vært ca.15 stk. på denne treningsgruppa i 2016.  
Antall som tok bronsetest i høst: 5

## **Gruppe Sølv og Gull**

Det er en forutsetning at løperne har grunnleggende kunnskap om orientering for å bli med i denne gruppa.

Målet er å bygge vennskap mellom løperne og utvikle o-tekniske ferdigheter tilpasset den enkeltes utvikling opp mot A-nivå. I sølvtesten blir løperne testet på C-nivå, mens gulltesten er i B/A nivå.

Trenere sesongen 2016 har vært Kim Richter og Rune Christiansen, men det har vært mange bidragsytere gjennom året som alle har gjort en flott innsats.

Teknisk fokus på treningene er kartforståelse (kunne håndtere ulike målestokker på kartet, kartdetaljer, foreta veivalg fra en post til neste) og kompassbruk (holde kartet orientert, "Tommelfingergrepet", løpe på kompasskurs (med tommelkompass))

I tillegg til torsdagstreninger har gruppen deltatt på ulike samlinger i regi av kretsen (O-troll og ROOTS) samt fellesturer med klubben.



Gruppen har hatt mellom 20-25 deltagere på torsdagstreninger gjennom sesongen, og de aller fleste har også deltatt på flere løp og lagmesterskap både før og etter sommeren.

Sølv- og gullgruppa har et stort strekk i laget; fra ferske nybegynnere til løpere som er klar for A-nivå. Fra løpere som ser mest frem til å treffe venner og som er interessert i å lære kart i egen tempo i korte løyper, til løpere som vil ha tekniske utfordringer/noe å strekke seg etter og lange løyper. Vi har som mål at alle skal få et tilbud de trives med og at det skal være kjekt for alle å komme på trening så lenge interessen for orientering er til stede.

Tilbakemeldingene fra foreldre har utelukkende vært positive for sesongen vi nå legger bak oss.

### **Gruppe SI-Roots**

I vinterhalvåret 2016 har treningene vært fra Hanahallen, med ca 1 1/2 time utetrening der hovedvekt har vært på løpeturer med lykt i terreng. Den opprinnelige planen var å kombinere dette med styrketrening i Hanahallen, men denne delen falt ofte ut.

I sommerhalvåret har treningene pågått fra Melshei, med typisk 70-90 minutter fysisk trening. Litt avhengig av konkurranseprogrammet har det variert mellom høy og lav intensitet på øktene. Vi har i år vurdert at det er begrensa o-teknisk utbytte for de eldste fra SI-hytta, og det har kun vært enkelte spesial økter i regi av Jon Duncan. Antall deltakere på O-Roots gjennom sommeren og høsten har vært rundt 5 deltakere.

Etter sommeren ble torsdagstreningene brukt som del av forberedelsene fram mot NM-helgene i september. Det ble også satt opp program for høst 2016 og vinter 2017. Planen er å ha to felles intervalltreninger, mandag og torsdag, og o-tekniske økter i helger og på nattløpene annenhver onsdag. Torsdagsintervallene startet opp i november, fra Aspervika Skole, og skal fortsette der utover vinteren med bakkeintervaller.

Det er fortsatt en målsetning å få flere "eldre" løpere med på fellestreningene på torsdager slik at dette kan bli en samlingsarena og stimulere til økt treningsaktivitet også blant denne aldersgruppa. Det burde også være et potensiale for at foreldre «henger» seg på løpeturen på torsdager. Ved behov og spredning i nivå tilpasser vi økta ved å dele i flere grupper.

Trenere for gruppen har vært Jon Duncan, Marit Haavardsholm, Morten Aamodt og Sturle Omdal.

#### **Kretslaget**

Ingrid, Sunniva og Helene Omdal, Marthe Svihus, Marie Line Furland, Hannah og Vilde Malmei har deltatt på kretslaget i 2016.

I 2016 hadde kretslaget to grupper, «Full pakke» og «Bli med». På «full pakke» har løperne egen trener som følger opp. «Bli med»-gjengen har hatt treneroppfølging gjennom våre egne trenere i SI.

#### **Fellesturer**



Vi hadde klubbturnering til Nord-Jysk-2-dagers i mars, 15 stk. var med fra SI, vi reiste med buss og hadde da med noen ekstra fra andre klubber.

Det var også felles tur til KM i Sveio med felles overnatting, 45 stk.

På Sørlandsgaloppen hadde vi også bestilt felles overnatting, var her 55 påmeldte fra SI.

### Deltakelse i løp og resultater

Under er de viktigste løpa i 2016 tatt med.

## Resultater og statistikk 2016

Med en stor juniorgruppe, har det blitt mange muligheter til å prøve seg i nasjonale løp, norgescup og NM. Det er viktig for oss fra Rogaland å komme ut av kretsen for å konkurrere i andre typer terreng. Det ser vi at har gitt resultater.

Det har i 2016 vært flere gode resultater, og flere er verd å merke seg spesielt.

Norgescupløpet på Nedrebø, der vant Marie Line Furland!  
Marthe Svihus og Hannah Malmei fulgte opp med 7 og 9 plasser.

I tillegg var det veldig bra av Ingrid Omdal på Hovedløpet ved Konnerud, hun fikk til 2 gode løp, 10 og 19 plass. (sprint og langdistanse)

I KM'ene er det blitt veldig mange medaljer på Sandnes i 2016.

### **Oversikt resultater krets-, nasjonale- og internasjonale mesterskap**

<b>KM lang, Sandnes, 11.6.2016</b>		
D15-16	1	Ingrid Omdal
D 17-20	1	Marie Line Furland
D 17-20	3	Hannah Malmei
D 50	2	Marit Haavardsholm
H 15-16	3	Sølve Wathne
H 17-20	3	Ove Haugvaldstad
H21	2	Vegard Peikli
<b>KM sprint , Sandnes 12.6.2016</b>		
D 15-16	2	Ingrid Omdal
D 17-	2	Marie Line Furland
D 17-	3	Hannah Malmei
<b>KM sprint stafett, Sandnes 12.6.2016</b>		
DH15	2	Sandnes IL. (Hannah Malmei, Marie L. Furland, Tor G Aksland)
<b>KM Mellom, Sveio 27.8.2016</b>		
D 17-	2	Marie Line Furland
H 15-16	3	Jonas Aksland





**Sandnes Idrettslag**  
**Orienteringsgruppa**

**Årsmelding 2016**

<b>H 50-</b>	<b>3</b>	<b>Kjell Dale</b>
<b>KM stafett, Sveio, 30.8.2016</b>		
<b>H 17-</b>	<b>2</b>	<b>Sandnes 1 (Magnus Landstad, Tor Gunnar Aksland, Vegard Peikli)</b>
<b>D 17-</b>	<b>2</b>	<b>Sandnes 1 (Sunniva Omdal, Marthe Svihus, Marie Line Furland)</b>
<b>D/H13-16</b>	<b>2</b>	<b>Sandnes 1 (Jonas Aksland, Brostrup Landstad, Thomas Valdal)</b>

<b>NM Sprint individuelt, Bergen, 07.5.2016</b>		
<b>D 17-18</b>	<b>10</b>	<b>Hannah Malmei</b>
<b>D 17-18</b>	<b>13</b>	<b>Marthe Svihus</b>
<b>D 17-18</b>	<b>16</b>	<b>Marie Line Furland</b>
<b>NM Lang, Bodø, 8.9.2016</b>		
<b>D 17-18</b>	<b>11</b>	<b>Marie Line Furland</b>
<b>D 17-18</b>	<b>32</b>	<b>Sunniva Omdal</b>
<b>D 17-18</b>	<b>37</b>	<b>Hannah Malmei</b>
<b>D 17-18</b>	<b>41</b>	<b>Marthe Svihus</b>
<b>H 21</b>	<b>40</b>	<b>Jon Duncan</b>
<b>NM Mellomdistanse, Bodø, 10.9.2016</b>		
<b>D 17-18</b>	<b>11</b>	<b>Marie Line Furland</b>
<b>D 17-18</b>	<b>29</b>	<b>Sunniva Omdal</b>
<b>D 17-18</b>	<b>35</b>	<b>Hannah Malmei</b>
<b>D 17-18</b>	<b>39</b>	<b>Marthe Svihus</b>
<b>NM Stafett, Bodø, 11.9.2016</b>		
<b>D 17-</b>	<b>30</b>	<b>Sandnes 1 (Marie L. Furland, Hannah Malmei, Vilde Malmei)</b>
<b>D 17-</b>	<b>32</b>	<b>Sandnes 2 (Sunniva Omdal, Marthe Svihus, Marit Haavardsholm)</b>
<b>NM Natt, Stavanger, 23.9.2016</b>		
<b>D 17-18</b>	<b>14</b>	<b>Hannah Malmei</b>
<b>D 17-18</b>	<b>15</b>	<b>Marie Line Furland</b>
<b>D 17-18</b>	<b>30</b>	<b>Sunniva Omdal</b>
<b>D17-18</b>	<b>43</b>	<b>Marthe Svihus</b>
<b>D 19-20</b>	<b>14</b>	<b>Helene Omdal</b>
<b>H19-20</b>	<b>26</b>	<b>Ove Haugvaldstad</b>



# Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2016

NM Stafett Junior, Nedrebø, 25.9.2016		
D17-20	12	Sandnes 1 (Hannah Malmei, Marthe Svihus, Marie L. Furland)
NM Ultralangdistanse, Fredrikstad, 22.10.2016		
D 17-18	12	Marie Line Furland
D 17-18	18	Sunniva Omdal
D 17-18	30	Hannah Malmei
HL Sprint, Konnerud, 6.8.2016		
D 15	10	Ingrid Omdal
HL Langdistanse, Konnerud, 7.8.2016		
D 15	19	Ingrid Omdal

Norgescup sammenlagt 2016		
D 17-18	8	Marie Line Furland
D 17-18	20	Hannah Malmei
D 17-18	31	Marthe Svihus
D 17-18	41	Sunniva Omdal
D 19-20	24	Vilde Malmei
D 19-20	29	Helene Omdal





## **Miljø & Media**

Gruppen har i 2016 bestått av Sturle Omdal, Vilde Malmei og Vegard Peikli  
Aktiviteter i 2016

-

Fellestur til Nord-Jysk i mars 2016, med ca 25 deltakere.

-

Felles overnatting for klubbens deltakere på Sørlandsgaloppen i Lillesand i juli 2016, med ca 50 deltakende løpere.

-

Organisert kveldsmat i Melsheia etter torsdagstreningene. Ansvaret har gått på rundgang blant foreldrene, med 1-2 arrangement per foreldrepar

-

Facebook-oppdateringer har fungert bedre i 2016 enn tidligere år, med bidrag fra flere personer.



**Fagre høstfarger i ryggen gir motivasjon for fremtiden**



## **Økonomi**

Komiteen har i 2016 bestått av:

- Kim Richter, leder
- Roar Eie, kasserer
- Kjetil Rune Skoge, arrangement
- Bjørnar Haug, medlemsregister og aktivitetsavgift
- Jon Myklatun, draktsalg

Økonomikomiteen ble i 2016 forsterket med en egen regnskapsfører og en egen arrangementsansvarlig.

Det har blitt etablert nye rutiner for behandling og godkjenning av reiseregninger i samarbeid med treningskomiteen. Erfaringene fra året viser at det fremdeles er for tidkrevende og komplekst å budsjettere og behandle reiseregninger, og en ytterligere forenkling er nødvendig.

Økonomien i orienteringsgruppa er for øvrig god. Ved utgangen av året står kr 638.266,- på bankkonto i Sandnes Sparebank. Dette er kr 60.733,- lavere en ved utgangen av 2015 mot et budsjett i balanse. For detaljer se regnskap.

Det kommet inn medlemskontingent for 2016 1. januar 2017 på kr 140.000,- og innbetalinger av egenandeler fra fjoråret slik at det ved utgangen av januar står kr 793.000,- på konto.



# Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

## Årsmelding 2016

### Regnskap orienteringsgruppa 2016

Konto	Kontonavn	Regnskap 2016	Budsjett 2016	Avvik	Kommentar
3101	Skogsgauken	48 372	100 000	-51 628	Flere betalinger fra 2016 utestående per 31.12.2016
3102	Kartsalg	38 180	40 000	-1 820	
3110	Draktsalg**	23 475	60 000	-36 525	Lagerverdi anslagsvis kr 130.000,-
3115	Annet salg (kompass, brikker)	15 900	15 000	900	
3320	Stevneinntekter (egne arrangement)	216 151	265 000	-48 849	Dalsnuten323 ikke gjennomført - tilsvarende kr 50.000,-
3441	Gaver, sponsor og andre tilskudd (NOF)	39 060	140 000	-100 940	Utestående 70.000 Sandnes Kommune. Ingen sponsor Dalsnuten323 tilsvarende kr 30.000,-
3400/ 3442	Interne overføringer (akt.avgift, sentrait, mva)	150 892	230 000	-79 108	Utestående 140.000. Innbetalt januar 2017.
3450	Dugnad	3 000	10 000	-7 000	
<b>Sum inntekter</b>		<b>535 030</b>	<b>890 000</b>	<b>-324 970</b>	
4010	Startkontigenter (andre arrangement)	-158 788	-160 000	1 212	
4020	Reise / overnatting	-108 297	-145 000	36 703	35.000 i egenandel Nord-Jysk fakturert januar 2017
4110	Stevneutgifter (egne arrangement)	-108 963	-220 000	111 038	Dalsnuten323 ikke gjennomført. Generelt lavere kostnad på arrangement.
4200	Kretskostnader (kontingent, roots, kartavgift)	-26 964	-30 000	3 036	
6000	Kartproduksjon		-125 000	125 000	
6800	Administrasjonskostnader	-8 424	-10 000	1 576	
6810	Innkjøp videresalg (drakt, brikker, kompass)	-60 061	-45 000	-15 061	
6815	Innkjøp investering (poster, utstyr)	-47 676	-50 000	2 324	Kjøpt ny tilhenger til oppbevaring av poster etc ved løp
6820	Skogsgauken	-43 555	-50 000	6 445	
6860	Utdanning og trening	-34 049	-20 000	-14 049	Diverse kveldsmat treninger og trenerkurs
<b>Sum kostnader</b>		<b>-596 776</b>	<b>-855 000</b>	<b>258 224</b>	
8040	Renteinntekter*	921	2 000	-1 079	
<b>Resultat</b>		<b>-60 826</b>	<b>37 000</b>	<b>-67 826</b>	