



Sandnes Idrettslag

Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017



Forord

Årsmeldinga for 2017 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 dugnadskomiteen. 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 2017. Årsmelding og Handlingsplan lagres i egen folder på Dropbox, og kan fås ved henvendelse til styre.

Styret har avholdt 4 styremøter i 2017 og det har ellers vært god kontakt mellom styremedlemmene mellom møtene.

I 2017 var det 280 medlemmer i o-gruppa. Andelen aktive medlemmer var ca. 230 stk. Vi har hatt en meget fin økning i antall medlemmer og ble av Norges orienteringsforbund kåret til «Gaselle klubb». Ekstra positivt er det at vi er Norges 4. største o-klubb i alderen 6-12 år.





Trenings- og rekrutteringskomiteen har prioritert arbeidet med de unge og har hatt fellestreninger gjennom hele sesongen. Dette arbeidet er svært viktig for klubbens utvikling og for å få frem flere dyktige løpere. I 2017 har vi videreført felles kveldsmat etter torsdag treningene i Melshei. Det er utrolig kjekt å se at det er over 70 barn, ungdommer og foreldre på torsdagstrening. Det har også vært en markant økning av ungdommer på mandagstreningen dette året.

Sportslig sett har vi hatt ett bra år med stor deltakelse på løp og gode resultater. Ekstra gledelig er det å se at det nå er ungdomsklassene som drar inn flest medaljer i KM. For å si noe om bredden i o-gruppa, har vi lyst og trekke frem årets klubbmesterskap med 70 løpere i alderen fra 6 til 78 år. I sommer løp Vilde Malmei inn til en fantastisk sølvmedalje i D19-20 under NM Sprint, selv om hun representerte NTNUI synes vi at o-gruppa har en liten del i sølvmedaljen.

Skogsgauken hadde en liten økning i salg av konvolutter i 2017 mot 2016, her er det dugnadssalget til medlemmene som i all hovedsak er årsaken. Tilbudet har som alltid vært fantastisk og er godt mottatt av brukerne.

På arrangementssiden har vi i 2017 arrangert 16 løp og samlinger av ulik størrelse. Det vil si at vi har hatt et år med stor arrangementsaktivitet. NM komiteen har jobbet hele året med å få på plass grunnlaget for NM Sprint 2018.

Økonomien i o-gruppa er solid. Ved utgangen av året står kr 771.631,- på konto i Sandnes Sparebank. Dette er kr 133.364,- høyere en ved utgangen av 2016 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 2017 er:

- Sandnes IL største klubb på Sørlandsgaloppen
- Ungdomscupen
- Klubbtur til Nord-Jysk
- Sommeravslutning "Sandnes Råeste", ett terrengløp for de tøffeste av de tøffe
- NM-Sprint 2018.
- 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).
- Kim Richter ble tildelt Sandnes Idrettslag Bragdpris

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
Koordinator	Cecilie Hiorth

Trenings- og rekrutteringskomité

Leder	Gisle Wathne
Trenere	Mette Wathne, Ane Oftedal, Cecilie Hiorth, Lene Wathne, Kim Richter, Rune Christiansen, Tor Gunna Aksland, John Duncan, Marit Haavardsholm, Sturle Omdal, Magnus Landstad, Vegard Peikli
Oppmenn	Ole Morten Thingbø, Gunhild van Zanten Magnussen

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

Økonomi og dugnadskomité

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

Miljø og mediakomité

Leder	Sturle Omdal
Webredaktør	Magnus Landstad
Facebook	Vilde Malmei

Valgkomité

Leder	Kjell Dale
Medlem	Ole Morten Thingbø
Kontakt person i styre	Rune Christiansen



Teknisk komité

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

Arrangement 2017

Vi har i år arrangert 16 løp og treningssamlinger av ulik størrelse og karakter, se oversikt under. Det vil si at vi igjen har hatt et år med stor arrangementsaktivitet. Etter fjorårets arrangement med flere store løp som NM og flere KM arrangement, så har årets arrangement mer bestått av kretsløp og dessuten stor involvering i flere bedriftsløp som er svært god inntektskilde for klubben (spesielt kartsalg).

Mange av medlemmene har bidratt til at disse arrangementene har vært vellykket! Klubben har mange som bidrar på arrangementer, og vi har mange som kan ta på seg løpsleder-, løypelegger- og tidtakeransvar. Gledelig er også at vi i år har fått med flere 'nye foreldre' på løpsdugnader mye takket være mobilisering via oppmenn og trenere i treningsgrupper for de unge.

Julegauken ble ikke arrangert dette året.



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

Arrangementer 2017

DATO	LØP	KART	STED (samlingsplass)	LØPSLEDER / ANSVARLIG	LØYPELEGGER	Tidtaking	Antall deltakere
18.1.17	Nattløp	Melshei	Melshei	Tor Gunnar Aksland	Kjell Dale	Tor Gunnar Aksland	70
18.2.17	Vinterkarusell	Kubben	Gramstad	Tor Gunnar Aksland	Tom Furland	Tor Gunnar Aksland	83
6.5.17	Kretsløp/Ranking (langdistanse)	Lundekvam	Vårli parkering	Bjørn Serck H	Lars (m/hjelpere)	Sverre	142
23.5.17	Nærløpskarusell (Ungdomscup og klubbkamp)	Dale	Dale	Tor Gunnar Aksland	Morten Aamodt	Liv	185
14.6.17	Bedriftsløp kort (Statoil/SI)	Giske	Varatun	Statoil	Vegard	Statoil	594 bet (496 i mål)
5.7.17	2-mannsstafett			Sveinung	Sveinung	Sveinung	30
5.9.17	Nærløpskarusell	Dalsnuten	Gramstad	Sturle	Jon Duncan	Tor Gunnar	131
6.9.17	Bedriftsløp (Centrica/SI)	Dalsnuten	Gramstad	Kim Richter	Kjell Dale	Liv	536 (447)
13.9.17	Bedriftsløp (Lyse/SI)	Melshei (Nordre nedre del og Kleivane)	Austrått	Lyse v/Magnus Landstad	Jon Duncan	Lyse	532 (425)
20.9.17	Bedriftsløp (SI)	Kubben	Vatne skytebane	Marit Haavardsholm	Tom Furland	Bjørnar A Haug	516 (419)
23.09.17	O-Troll leir	Melshei	Arboretet/Si hytta	Cecilie Hiorth	Jon D m.fl.		47
28.10.17	Hardhausen	Melshei	SI hytta	Rune Christiansen	Njål F Vadla	Sverre	238
11- 12.11.17	ROOTS leir	Sandnes	Sandnes	Magnus	Tor G, Vegard, Magnus		54
12/11/17	Klubbmesterskap + ROOTS	Melshei	SI-Hytta	Geir Haugvaldstad	Kim Richter	Tor Gunnar	96
15/11/17	Nattløp	Melshei	Sviland	Tor Gunnar Aksland	Sveinung Svebestad	Sverre	64
31/12/17	Nyttårsløpet	Melshei	SI-Hytta	Hermann Skogsholm	Jorunn Johannesen	Tor Gunnar	111

+ 3 bedriftsløp på våre kart



Materielloversikt

Mye av løpsutstyret som brikkelesere, bukker, MTR med mer trenger omsorg og en del utskiftning. Det er foretatt en god del utskiftninger i 2017, blant annet en rekke postbukker, postskjermer med mer. Det er også kjøpt inn printere til bruk på løp.

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

Fjorårets innkjøp av o-henger, til bruk for våre o-arrangement, har også i år vært til god nytte. Når henger ikke er i bruk, er vi heldige å få parkere 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. Som hovedregel er bukker med kode 31-69 i henger, mens koder 70-97 er i SI hyttebod. Det er også et eget tidtakersett i SI hytta, til bruk på trening.

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.

Kartarbeid og kartoversikt

Kartgruppa har i 2017 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 2017 ble følgende kart-prosjekt utført:

Sprintkart Sandnes

Sprintkartet over Sandnes ble utvidet og oppgradert. Vi har nå et over 10 km² stort området med sprintkart over de sentrale deler av kommunen! I forhold til sprint. Delen som skal brukes til NM Sprint 2018 er oppgradert til NM standard.

Hålandsskogen

Kartet er revidert.

Melshei-Voren-Veden

Revidert delene med det nye rulleskianlegget, samt andre store endringer i terrenget.

Plan for 2018

Horvedelen av Dansen kartet burde bli revidert i tillegg til Dale-kartet. Melshei-kartet bør revideres der det har skjedd større endringer etter hogst og ettervekst etter hogst.

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



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

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. Hovedfokuset vil bli justeringer på delen som skal brukes til NM Sprint.

Nye områder: Kjell Dale har spilt inn at et område ved Holmavatnet på Høg-Jæren kan være aktuelt. Det anbefales at dette utredes ila 2018 og at plan og budsjett for et slikt nytt kart utarbeides.

Oversikt over klubbens kart (januar 2017):

ID	Terreng	Areal (km ²)	Siste revisjon	Målestokk / ekv.
	Hana-Lihalsen turkart	28	2009	
1	Melshei – Voren - Veden	20	2012-2017	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
7	Hålandsskogen	1	2017	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
	Sprint-kart:			
21	Sandnes (Lura-Giske-Sentrum-Austrått)	10	2012-17	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	2014/2017	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., med påholden penn.



Skogsgauken 2017

Sandnes il sitt tur-orienteringstilbud

Komiteen for Skogsgauken i 2017 har vært.

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

For sesongen 2017 brukte vi 4 kart
Lundekvam
Lifjell
Melshei
Ragnhildfjell.

I 2018 vil vi bruke
Kubbetjørn
Lundekvam (andre deler av terrenget enn i fjor)
Melshei (andre deler av terrenget enn i fjor)
Sandvedparken

Det har ikke vært noen spesielle utfordringer med poster eller terreng. Vi får noen få tilbakemeldinger om poster som er borte. De blir sjekket. Noen er feilmeldinger, men i år har det forsvunnet et par poster som har blitt erstattet. Det er ikke noe stort problem

Salget til butikk går fortsatt ned. Prisen for konvolutt og ekstra kontrollkort har vært lik i 2016 som de siste årene Kr 250 / 30. Salget til bedrifter som vi hadde en del av før er nesten borte. Positivt i år er det salget vi har fått til gjennom dugnad i ungdomsgruppa. De klarte å selge 132 konvolutter. Det er bra og det takker vi initiativtakerne for. Med det som dugnadsinnsatsen bidro med så ble det totale salget noe bedre enn fjoråret. Totalsalg av konvolutter ble 379 stk. Videre solgte vi 42 ekstra kontrollkort.

Vi ser en forsiktig utvikling på kjøp direkte fra nett. Her kan en kjøpe hele pakken, eller en kan kjøpe kartene enkeltvis. Vi solgte 19 pakker og 25 enkeltturer. Prisen her er noe rabattert, på grunn av sparte trykkeutgifter

Vi legger i tillegg ut aktuell informasjon om Skogsgauken på denne siden. Gå inn og bli oppdatert. <http://turorientering.no/skogsgauken/>



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

Vi har ambisjon sammen med ungdomsgruppa om at vi skal klare å gjøre dugnaden enda bedre i 2018. Vi tenker å organisere enkle konkurranser både for å få solgt mest mulig konvolutter, men også for å få registrert mest mulig aktivitet.

	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
Gjennom butikker	223	262	293	237	310	269	258
Direkte til bedrifter/privat	24	36	179	41	142	36	93
Salg gjennom ungdomsavdelingen	132						
Spesielle arrangement	0	12	1	0	0	0	20
Totalt salg, konvolutter	379	310	473	278	452	305	371
Ekstra kontrollkort	42	63	47	46	73	66	57
Pakker solgt på nett	19	0	0	0	0	0	0
Enkeltturer solgt på nett	25	0	0	0	0	0	0



Trenings- og rekrutteringskomiteen

Det har i 2017 vært stor aktivitet i o-gruppen, både på treninger og på løp.

På treningene har det vært så stor pågang fra nye at det til tider har vært ventelister!

At det har vært nødvendig med ventelister viser hvor god jobb trenerne gjør- det er imponerende å se den innsatsen de legger ned i dette!

Som et annet resultat av dette så kan det nevnes at det var 48 i Danmark på Jysk i mars, og 55 startende på Sørlandsgaloppen.

Det har også vært bra deltagelse på nærløpene og Lagmesterskapet

Ingrid Omdal fikk to flotte plasseringer på hovedløpet, 10 plass på sprint og 27 plass på lang.

I juni klarte Vilde Malmei og løpe seg inn til sølvmedalje i D 19-20 klassen i NM Sprint.

Dette fortjente «juniorjentene» - og Marit, og det viser at innsats lønner seg.

(Hun representerte riktignok NTNUI...)

Trenere i 2017:

- O-Troll:
 - Mette Wathne, Ane Oftedal
- KIDS
 - Cecilie Hiorth, Lene Wathne
- UNGDOM
 - Kim Richter, Rune Christiansen, Tor Gunnar Aksland
- SI-ROOTS
 - John Duncan, Sturle Omdal, Marit Haavardsholm, Magnus Landstad

Faste treningsdager

Mandag kl. 20 intervalltrening for ca 12 år og opp. Lars Myklebost og Vegard Peikli 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 8 og 22 stk.

Torsdag kl. 18: Trening for alle grupper.

Før påske:

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

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:



«Noen» Langturer, 1,5-2 timer fra SI-hytta, høst/vinter/vår utenom løpssesongen.
Oppmøte, fra 2-10

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

Vi startet året med innetreninger i gymsalen på Aspervika skole. Her var hovedfokus på å bli bedre kjent med hverandre og på aktivitet. Hadde noen karttegnstafetter, men ellers lite orientering. Innsatsen og aktivitetsnivået var upåklagelig!

Utesesongen startet opp i Melsheia siste torsdag i mars. Ungene var veldig klare for å komme ut. Vi prøvde ut litt forskjellig: noen ganger to til fire korte løyper, stjerneorientering og noen ganger til og med hele nybegynnerløyper. På dette nivået er man avhengig av å være flere voksne, og vi har derfor forventet at foreldre har stilt opp på treningene sammen med barna sine. Innsatsen til barna har vært upåklagelig også på utetreningene.

Etter halloween-treningen, startet vi opp med innetreninger igjen. I tillegg til lek, kjører vi en del movement (fra workshop i november), hinderløyper og sirkeltrening. Ungene er 100 % på fra de kommer til de går.

Vi har vært 15-22 barn på treningene.

Gruppe KIDS

KIDS gruppen har i 2017 bestått av 25 utøvere i alderen 8-10 år. Hovedfokus for denne gruppen har vært å øve opp ferdigheter i kartlesing og bruk av kompass, samt å ha det gøy med løp i skogen. Treningene har oftest bestått av en løype samt intervalltrening. Flere av ungene deltar jevnlig på løp i N-klassen og flere har vært med på både Sørlandsgaloppen og Nord-Jysk. I høst prøvde vi også å dele gruppen noe for å kunne gi et utfordrende nok tilbud til alle – det har fungert fint, med en god trener i Jon Duncan.

Vi deltok på o-troll leir i vår på Ålgård og arrangerte o-trolleir i Arboretet/Melshei i september – det siste var en stor suksess, med flere o-tekniske øvelser og stafett – nytt og spennende for ungene! Sesongen ble avsluttet med stort oppmøte på klubbmesterskap med høytidelig medaljeutdeling til alle KIDS. Fire stykker bestod bronsetesten som ble avholdt samtidig med klubbmesterskapet!

Vi har hatt god hjelp av flere hjelpetrenerne og aktive foreldre gjennom sesongen – uten dem kunne vi ikke fått til et så godt opplegg!



Gruppe Ungdom

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.

Hovedtrenerne sesongen 2017 har vært Kim Richter og Rune Christiansen, men det har vært mange bidragsyttere gjennom året som alle har gjort en flott innsats.

Teknisk fokus på treningene er kartforståelse, kompassbruk og løpstrening.

I tillegg til torsdagstreninger har gruppen deltatt på ulike samlinger i regi av kretsen (O-troll og ROOTS) samt fellesturer med klubben. Fellesturer har i 2017 vært Nord-Jysk (mars), Kristiansand 2-dagers (april), Sørløpene (april), Pinseløpene (mai), Sørlandsgaloppen (Juli) og Blodslitet (oktober).

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

Ungdomsgruppa har et stort mangfold; fra ferske nybegynnere til løpere som er på et A-nivå. Fra løpere som ser mest frem til å treffe venner og som er interessert i å lære kart i eget 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

To av utøverne har gått på videregående skole, toppidrett; Marie Line Furland på Sandnes vgs og Hannah Malmei på Wang.

For å kunne tilpasse treningen best mulig til alle ble treningen ble vinteren 2016/17 modifisert slik at den kunne tilpasses den enkeltes skole situasjon.

Det ble lagt inn noen faste felle økter, og ytterligere økter den enkelte var ansvarlig for gjennomføring av på egen hånd eller etter avtale med de andre løperne. Det ble også lagt opp til periodisering, men tre ulike nivå Lett, medium og hardt.

Faste økter gjennom vinteren var mandagsintervaller med resten av klubben, bakke intervaller på torsdagstreningene fra Aspervika skole og en langtur i løpet av helga. Utover dette ble det lagt inn styrke økter med fokus på kjerne muskulatur, distansetrening, restitusjonsøkt og flere langturer.

I sommerhalvåret har oppmøte for treningene vært SI-hytta i Melshei, slik at alle gruppene har hatt ett felles møtested. For den eldste gruppa ble det i 2017 sesongen typisk 70-90 minutter fysisk trening. Litt avhengig av løpsprogrammet har det variert mellom høy og lav intensitet å øktene. Vi har i år vurdert at det er begrensa o-teknisk utbytte for de eldste fra SI-hytta og at det det var behov for ekstra intervall



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

øker for å øke den fysiske kapasiteten. Etter påske ble det derfor lagt inn en økt med langintervaller, på onsdager som ett alternativ til Bedriftsløp.

Antall deltakere på O-Roots junior gruppa var i vår halvåret 4-5 stykker og da de fleste i gruppa gikk ut av videregående skole flyttet etter sommeren og den ene jenteløperen bestemte seg for å ta en pause har det ikke vært noen fungerende junior gruppe høsten 2017. Gjenværende løpere har isteden vært hjelpetrenerne for yngre løpere.

Gjennom vinteren og våren 2017 var det flere felles kveldsmater for gruppa der det ble fokusert på treningsplan og forberedelse til løp. Gruppa har i 2017 sesongen bestått av jenter, og vi hadde en kort periode en gjesteopptreden av en gutt, men vi ser at det trengs en liten kjerne av løpere på samme nivå for å kunne bygge ett miljø slik at løperne blir i klubben.

Det er fortsatt en målsetning å få med flere voksne løpere med på fellestreningene på torsdager slik at dette også kan bli en samlingsarena og stimulere til økt treningsaktivitet også blant denne aldersgruppa. Det har i perioder vært foreldre som har vært med på de fysiske treningene og det har fungert bra.

Kretslaget

Ingrid og Sunniva Omdal, Marthe Svihus, Marie Line Furland og Hannah Malmei har deltatt på kretslaget i 2017. I 2017 hadde kretslaget to grupper, «Full pakke» og «Bli med». Ingen av gruppene har de siste årene hatt egen trener i regi av kretslaget, men blitt fulgt opp av egne trenere i SI.

Fellesturer

SI-Roots juniorer har i 2017 deltatt på samlinger i regi av kretslaget lokalt og Camp Norway og egne jentesamlinger i regi av NOF. I tillegg var de feste av våre juniorer med på Norges cupen (NC). Under er en liten oppsummering av aktiviteter i 2017 sesongen:

Januar – Vintersamling i Kristiansand og en dag samling i Sør-fylke
Februar - Bergen sprint cup og Spania samling i vinterferien
Mars – En-dags samling i Nord-fylke og Camp Norway i Skåne
April – NM natt og NC i Kristiansand
Mai – NC og uttakningsløp i Arendal
Juni – NM sprint i Hamar, O-festivalen i Oppdal og Camp Norway/Jentesamling i Østerdalen
August – Sommer samling i Østfold, NM Ultralang og NC sprint i Bergen
September - NM Uka i Halden, Finale NC, NM junior stafett og jentesamling i Orkanger
Desember – Jentesamling på Sjusjøen

Det bør kanskje også nevnes at tidligere Sandnes løper Vilde Malmei fikk en sølv medalje under NM sprint på Hamar. Vilde løp for øvrig siste del av sesongen for Sandnes IL og deltok på MN junior stafett for Sandnes.

Hilsen Marit



Resultater og statistikk 2017

Det har i 2017 vært høy aktivitet med flere gode resultater, og flere er verd å merke seg spesielt.

I KM'ene er det blitt veldig mange medaljer på Sandnes i 2017.

Oversikt resultater krets-, nasjonale- og internasjonale mesterskap

KM lang, Sirdal, 10.6.2017		
D 13-14	2	Julie Aksland
D 17-20	1	Hannah Malmei
D 17-20	3	Sunniva Omdal
D 40	1	Ane Oftedal
D 50	2	Marit Håvardsholm
H 15-16	2	Jonas Aksland
H 40	2	Tor Gunnar Aksland
H 40	3	Kim Richter
H 50	1	Morten Aamodt
H 50	3	Njål F Vadla
KM sprint , Stavanger 20.05.2017		
D 13-14	2	Kaja Peikli
D 17-	2	Marthe Svihus
H 13-14	3	Kalle Jongenburger
KM sprint stafett, Stavanger 20.5.2017		
DH 15	3	Sandnes IL. (Vegard Peikli, Sunniva Omdal, Magnus Landstad)
DH 11-14	3	Sandnes IL. (Kalle Jungenburge, Ommund Thu Landstad, Kaja Peikli)
KM stafett, Sirdal, 10.6.2017		
H 17-	2	Sandnes 2 (Magnus Landstad, Tor Gunnar Aksland, Kim Richter)
D 17-	3	Sandnes 1 (Sunniva Omdal, Helene Omdal , Hannah Malmei)
H 156	3	Sandnes 1 (Sveinung Svebestad, Rune Christiansen, Kjell Dale)
D/H 13-16	3	Sandnes 1 (Kalle Jungenburge, Ommund Thu Landstad, Markus Richter)
DM, Haugesund , 2.9.2017		
D 13-14	1	Kaja Peikli
D 50	3	Jorunn Johannesen
H 13-14	3	Markus Richter
H 40	1	Vegard Peikli



Sandnes Idrettslag
Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

NM Sprint individuelt, Hamar, 03.6.2017		
D 19-20	11	Hannah Malmei
D 19-20	15	Sunniva Omdal
NM Lang, Halden, 7.9.2017		
D 19-20	13	Marie Line Furland
D 19-20	14	Sunniva Omdal
NM Mellomdistanse, Halden, 9.9.2017		
D 19-20	14	Marie Line Furland
D 19-20	16	Sunniva Omdal
NM Stafett, Halden, 10.9.2017		
D 17-	34	Sandnes 1 (Marie L. Furland, Sunniva Omdal, Marit Håvardsholm)
NM Natt, Stavanger, 31.3.2017		
D 19-20	17	Hannah Malmei
D 19-20	26	Sunniva Omdal
D 19-20	29	Marthe Svihus
NM Stafett Junior, Byåsen, 24.9.2017		
D17-20	13	Sandnes 1 (Vilde Malmei, Sunniva Omdal, Marie L. Furland)
NM Ultralangdistanse, Samnanger, 20.8.2017		
D 17-18	9	Marie Line Furland
HL Sprint, Øystre Slidre, 11.8.2017		
D 16	10	Ingrid Omdal
HL Langdistanse, Øystre Slidre, 12.8.2017		
D 16	27	Ingrid Omdal



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017





Miljø & Media

Aktiviteter i 2017

-

Fellestur til Nord-Jysk i mars 2017, med 48 løpere.

-

Felles overnatting for klubbens deltakere på Sørlandsgaloppen ved Larvik/Stavern i juli 2017, med mer enn 60 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 2017 enn de foregående årene.



Fagre høstfarger i ryggen gir motivasjon for fremtiden



Økonomi

Økonomikomiteen har i 2017 bestått av:

- Kim Richter, økonomileder
- Roar Eie, fakturering
- Kjetil Skoge, fakturering
- Jon Myklatun, draktsalg
- Bjørnar Haug, aktivitetsavgift

Det meste av dialogen i komiteen har pågått på e-post.

Det har vært gjort en betydelig jobb for å konvertere til nytt regnskapssystem. Et nytt system er nå på plass, og håndterer alle inngående og utgående faktura elektronisk. Dette betyr at de fleste aktiviteter i komiteen har blitt endret.

Alle inngående faktura til o-gruppa skal nå sendes i PDF format til sandnesidrettslag@ebilag.com. Inngående faktura attesteres i systemet av økonomileder og formann før betaling kan finne sted. Økonomisystem og bank er integrert på en slik måte at godkjente betalinger i regnskapssystem automatisk sendes og betales i bank. Alle utgående faktura fra o-gruppa skal sendes fra økonomisystemet. Fakturagrunnlag sendes i PDF til økonomileder. Det er viktig at KID nummer benyttes ved betaling av faktura fra o-gruppa. Da slipper vi å bruke tid på manuell oppfølging av innbetalinger.

Økonomien i orienteringsgruppa er solid. Dette som følge av betydelige inntekter fra dugnadsarbeid fra våre medlemmer. Vi har arrangert to bedriftsløp, vært løypelegger for ytterligere to, arrangert Hardhausen, kretsløp, kretsmesterskap, ungdomscup, nattløp og karuselløp. Turorientering er en annen vesentlig dugnad. I år ble det solgt konvolutter av alle medlemmer som deltar på organisert treningsopplegg i tillegg til butikksalg.

I tillegg til dugnader er salg av kart til bedriftsløp er en viktig inntektskilde for å skaffe til veie midler for kunne lage nye og revidere eksisterende kart. Det er i 2017 anslagsvis kroner 100.000 i slik inntekt (kartavgift/deler av stevneinntekter). Offentlige tilskudd bidrar også til dette.

Vår juniorgruppe har hatt lavere aktivitet i 2017 enn tidligere år. Dette medfører at kostander til reise og overnatting har vært lavere enn budsjett. Det største avviket ift. kostnader er imidlertid knyttet til NM-Sprint, hvor o-gruppa har forskuttert et lån på kr 20.000,-. Vi forventer at dette lånet blir tilbakebetalt i 2018.

Det står ved årets utgang kroner 705 798 på konto i Sandnes Sparebank mot kroner 638 237 på konto ved utgangen av 2016.



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

Regnskapskonto	Note	2017		
		Periode	Budsjett	Avvik
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3101 Skogsgauken		85 903	100 000	-14 097
3102 Kartsalg	1	68 278	100 000	-31 722
3110 Draktsalg		56 952	40 000	16 952
3115 Annet Salg (kompass, brikker etc)		3 750	15 000	-11 250
Salgsinntekter		214 883	255 000	-40 117
Annen driftsinntekt				
3320 Stevneinntekter		184 328	150 000	34 328
3400 Offentlige tilskudd	2	47 500		47 500
3441 Gaver, sponsorer og andre tilskudd (NOF)	3	130 797	130 000	797
3442 Medlems-aktivitetsavgift		296 736	290 000	6 736
3450 Dugnad		8 080	10 000	-1 920
Annen driftsinntekt		667 442	580 000	87 442
Driftsinntekter		882 325	835 000	47 325
Driftskostnader				
Varekostnad				
4010 Startkontingenter		191 320	160 000	31 320
4020 Reise / Overnatting		80 526	130 000	-49 474
4110 Stevneutgifter		144 529	110 000	34 529
4200 Kretskostnader	4	43 722	40 000	3 722
Varekostnad		460 096	440 000	20 096
Annen driftskostnad				
6790 Kartproduksjon	5	227 901	200 000	27 901
6800 Administrasjonskostnader		15 036	10 000	5 036
6810 Innkjøp drakt, brikker, kompass		47 834	55 000	-7 166
6815 Innkjøp poster, utstyr		23 769	25 000	-1 231
6820 Skogsgauken		73 521	50 000	23 521
6860 Utdanning og trening		41 810	35 000	6 810
7770 Bank og kortgebyrer		1 899		1 899
Annen driftskostnad		431 771	375 000	56 771
Driftskostnader		891 867	815 000	76 867
Driftsresultat		-9 542	20 000	-29 542
Finansinntekter og finanskostnader				
Finansinntekter				
Annen finansinntekt				
8050 Annen renteinntekt		943	2 000	-1 057
Annen finansinntekt		943	2 000	-1 057
Finansinntekter		943	2 000	-1 057
Netto finansresultat		943	2 000	-1 057
Årsresultat		-8 599	22 000	-30 599



Note 1: Kartsalg

Bedriftsløp Lundekvam, Cegal	15 210
Bedriftsløp Brattebø / Melshei, Sandnes Kommune	17 970
Bedriftsløp Melshei, Lyse	15 900
Bedriftsløp Arboretet	17 670
Annet salg	1 528
Totalt	68 278

Note 2: Offentlige tilskudd

Kroner 47.500 i tilskudd fra Sandnes Kommune til sentrumskart i Sandnes.

Note 3: Gaver, sponsorer og andre tilskudd

Sponsorat Centrica Energi	6 000
Sponsor Ungdomscup Sandnes Smådyrklinikk	2 500
Aktivitetstilskudd funksjonshemmede, NOF	5 000
Aktivitetsmidler, NOF	22 000
Momskompensasjon	22 941
Lokale aktivitetsmidler, Sandnes Idrettslag	72 356
Totalt	130 797

Note 4: Kretskostnader

Lagkontingent	6 000
Kretslagskontingent	5 000
Premiefond RR Lundekvam	965
Kartavgift bed løp 2017	11 893
Kartavgift bed løp 2017	15 134
Premiefond nærløp/klubbkamp 2017	4 730
Totalt	43 722

Note 5: Kartproduksjon

Kart NM Sprint	90.000
Hålandskogen	70.000
Revisjon Melshei	68.000
Totalt	228.000



Balanserapport

Regnskapskonto	01.01.2017	31.12.2017
Eiendeler		
Kundefordringer		
1500 Kundefordringer		8 323
Kundefordringer		8 323
Andre fordringer		
1579 Andre kortsiktige fordringer		57 510
Andre fordringer		57 510
Fordringer		65 833
Bankinnskudd, kontanter og lignende		
1900 Kontanter NOK	1 795	
1920 Bankinnskudd 3260 07 19458	436 905	605 229
1921 Arrangementkonto 3260 39 88638	84 932	109
1922 Sparekonto 3260 56 16541	114 635	100 460
Bankinnskudd, kontanter og lignende	638 267	705 798
Eiendeler	638 267	771 631
Egenkapital og gjeld		
Egenkapital		
Annen egenkapital		
2050 Annen egenkapital	638 267	629 667
Annen egenkapital	638 267	629 667
Egenkapital	638 267	629 667
Leverandørgjeld		
2400 Leverandørgjeld		71 964
Leverandørgjeld		71 964
Annen kortsiktig gjeld		
2990 Annen kortsiktig gjeld		70 000
Annen kortsiktig gjeld		70 000
Kortsiktig gjeld		141 964
Gjeld		141 964
Egenkapital og gjeld	638 267	771 631



Sandnes Idrettslag Orienteringsgruppa

Årsmelding 2017

Budsjett 2018

Budsjett er satt på bakgrunn av fordårets tall og etter tilbakemeldinger fra de ulike komiteene.

	Regnskap 2017	Budsjett 2018
Driftsinntekter		
Salgsinntekter		
3101 Skogsgauken	85 903	100 000
3102 Kartsalg	68 278	70 000
3110 Draktsalg	56 952	40 000
3115 Annet Salg (kompass, brikker etc)	3 750	15 000
Salgsinntekter	214 883	225 000
Annen driftsinntekt		
3320 Stevneinntekter	184 328	150 000
3400 Offentlige tilskudd	47 500	
3441 Gaver, sponsorer og andre tilskudd (NOF)	130 797	130 000
3442 Medlems-aktivitetsavgift	296 736	200 000
3450 Dugnad	8 080	60 000
Annen driftsinntekt	667 442	540 000
Driftsinntekter	882 325	765 000
Driftskostnader		
Varekostnad		
4010 Startkontingenter	191 320	200 000
4020 Reise / Overnatting	80 526	135 000
4110 Stevneutgifter	144 529	100 000
4200 Kretskostnader	43 722	35 000
Varekostnad	460 096	470 000
Annen driftskostnad		
6790 Kartproduksjon	227 901	150 000
6800 Administrasjonskostnader	15 036	10 000
6810 Innkjøp drakt, brikker, kompass	47 834	40 000
6815 Innkjøp poster, utstyr	23 769	25 000
6820 Skogsgauken	73 521	35 000
6860 Utdanning og trening	41 810	35 000
7770 Bank og kortgebyrer	1 899	1 000
Annen driftskostnad	431 771	296 000
Driftskostnader	891 867	766 000
Driftsresultat	-9 542	-1 000
Finansinntekter og finanskostnader		
Annen finansinntekt		
8050 Annen renteinntekt	943	1 000
Annen finansinntekt	943	1 000
Årsresultat	-8 599	0