



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag



Daniel Grønberg i ungdomsserieløpet i Moss



Drikkepost i Tunevannet Rundt 16. oktober 2022

Sarpsborg orienteringslag

Årsmøte 2022

Søndag 19. mars 2023 kl. 17:00

Dagsorden

1. Åpning og konstituering
2. Årsberetning
3. Regnskap
4. Innkomne forslag
5. Størrelse på kontingent og treningsavgift
6. Budsjett
7. Lagets organisasjonsplan
8. Valg ifølge lover
9. Utdeling av premier og merker



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

Styret har i 2022 hatt følgende sammensetning	
Leder (P)	Tom Wahlgren
Nestleder (Å)	Anders Lunde
Leder økonomi og finans (P)	Tom Wahlgren
Sekretær (O)	Ellen M. Juliussen
Leder, sportsutvalg (P)	Anders Lunde
Leder, teknisk utvalg (O)	Marthe Kristensen
Leder, hytteutvalg (O)	Tove Skiri Wahlgren
Leder, friluft- og turorienteringsutvalg (O)	Mette Traaen
Ungdomsrepresentant (Å)	Sigrid Hauge
Varamedlem til styret (Å)	Caroline Ahl
Utvalg med medlemmer:	
Økonomi/finans	
Leder, kasserer	Tom Wahlgren
Sportsutvalg	
Leder	Anders Lunde
Medlem	Dag Syversen
Medlem	Espen Vonen Svae
Medlem	Ranveig Ramtvedt
Medlem	Knut Ramtvedt
Medlem	Hans Huseby
Medlem	Hege Beate Lindemark
Teknisk utvalg	
Leder	Marthe Kristensen
Medlem	Tormod Jensen
Medlem	Jon Roar Odden
Medlem	Svein Melby
Medlem	Hans Huseby
Medlem	Tom Wahlgren
Hytte utvalg	
Leder	Tove Skiri Wahlgren
Medlem	Arild Kirkerød
Medlem	Ellen Åsberg
Medlem	Eli Siggerud
Friluft og turorienteringsutvalg	
Leder	Mette Traaen
Medlem	Øivind Berget
Medlem	Marthe Kristensen
Kontrollutvalg	
Medlem 1 (P)	Anne Berit Eid
Medlem 2 (O)	Tone Ingesen



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

Varamedlem (Å)	Tom Hamre
Valgkomité	
Leder (Å)	Frode Hauge
Medlem 1 (Å)	Dag Syversen
Medlem 2 (Å)	Synnøve Vonen
Innstillingsråd (velges av styret)	
Representasjon	
Østfold O-krets	Anders Lunde, styremedlem med ansvar for rekruttering og ungdom, og leder av trening- og ungdomsråd
	Espen Svae, medlem av Ungdomsrådet
	Medlem av kontrollutvalget, Mette Traaen

Styremøter

Det er avholdt 8 styremøter og behandlet 69 saker i 2022 og 2 styremøte og behandlet 11 saker i 2023. Totalt for årsmøteperioden er det avholdt 10 styremøter og behandlet 80 saker tom januar 2023.

Medlemsoversikt

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Menn 0-5 år	4	5	4	2	2	3	1	0	0	0	0	0	0
Menn 6-12 år	10	5	6	9	10	9	8	8	8	5	5	9	11
Menn 13-19 år	15	8	10	10	12	10	8	9	9	10	11	9	7
Menn 20-25 år	9	10	10	11	6	5	2	3	3	4	4	8	6
Menn 26-	99	93	88	90	85	83	80	79	82	73	73	59	59
Kvinner 0-5 år	4	2	2	2	1	2	2	1	1	0	0	0	0
Kvinner 6-12 år	34	23	15	12	12	9	6	6	7	2	6	18	15
Kvinner 13-19 år	10	10	13	17	19	22	18	17	17	20	16	14	9
Kvinner 20-25 år	6	5	4	4	5	4	5	7	7	11	14	15	14
Kvinner 26-	64	61	57	58	54	51	48	51	51	55	52	48	46
Menn	137	121	118	122	115	110	99	99	102	92	93	85	83
Kvinner	118	101	91	93	91	88	79	82	83	88	88	107	84
Totalt	255	222	209	215	206	198	178	181	185	180	181	180	167

TEKNISK UTVALG

2022 har vært et tilnærmet «normalt» år, etter to år med pandemi. Både møtevirksomheten i teknisk utvalg, samt gjennomføring av arrangementer, har blitt gjennomført jevnt gjennom hele året. Det har i tillegg blitt utført noe arbeid på kart-fronten.

Møtevirksomhet

Det har blitt avholdt to fysiske møter i teknisk utvalg i 2022. Det første var 22. april, og det andre var 19. oktober. Utenom det har utvalget hatt jevnlig mailutvekslinger, samt befaringer på Rudskogen i forbindelse med Solrenningen 2023.



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

Kartarbeid

SOL har utført arbeid på følgende kartområder i 2022:

Kartnavn	Type arbeid	Kartnorm	Type kart	Utført av
Grålum	Nytt -ferdig	ISSprOM 2019	Sprint	Kristen Treekrem
Lerkerød	Nytt - ferdig	ISOM17-2	Skog	Tormod Jensen
Valaskjold	Del av Grålum	ISSprOM 2019	Sprint	Kristen Treekrem
Ravnsjø	Nytt - Pågår	ISOM17-2	Skog	Kristen Treekrem

VDG

Det er på vanlig måte holdt god kontakt med de impliserte grunneiere og kommunens viltkonsulent for klarering av de terrengene som var planlagt brukt til arrangementer i år.

Arrangement

SOL har arrangert 3 terminfestede løp i 2023: Østfoldsprinten 2, Ungdomsserien 5, Tunevannet rundt. I tillegg arrangerte vi et sprintløp på Stikkaåsen i samarbeid med Trøsken IL i november.

Årets arrangementer med ledere og antall deltakere:

Navn	Dato	Løpsleder	Løypelegger	Sted	Deltagere
Østfoldsprinten løp 2	27.03.2022	Tom Wahlgren	Tormod Jensen	Landeparken/Grålum	84
Ungdomsserien løp 5	23.08.2022	Marthe Kristensen	Tormod Jensen	Borgenhaugen, Odden-kartet	135
Tunevannet rundt	16.10.2022	Jon Roar Odden	Svein Melby	Sarpsborgmarka	150
Sprint før O-event (sammen med Trøsken)	07.11.2022	Thomas Hjelbak	Anders Lunde	Sarpsborg stadion	44

SPORTSUTVALGET

Oversikt over aktive løpere og starter i Sarpsborg orienteringslag:

Antall startende solinger	Antall starter i termin-festede løp i Norge	Starter i utlandet	Totalt antall starter	År
78	721			2010
64	540	120	660	2011
60	574	265	839	2012
71	540	207	747	2013
65	685	347	1032	2014
70	647	279	926	2015
70	716	312	1028	2016
67	629	158	787	2017
73	455	168	623	2018
81	459	145	604	2019



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

47	216	0	216	2020
53	258	41	299	2021
61	395	94	489	2022

2022 startet med koronarestriksjoner, men det gikk raskt over til «normalt». 2 år med Korona preger aktivitetsnivå i idretten, orientering og SOL.

I årsmøteperioden har det vært avholdt 1 møte/elektronisk korrespondanse i utvalget. Det ble også arrangert klubbkveld og juleavslutning for SOLs medlemmer 19. desember 2022.

SOLs medlemmer har tilbud om mange sportslige aktiviteter. For en del av aktivitetene er det god oppslutning, som for eksempel mandagstreninger og torsdagstreninger. På andre områder skulle vi ønske det var høyere deltagelse, som for eksempel treningsløp, løp og stafetter. Rekruttgruppa har vokst i løpet av året. Vi ønsker høyere aktivitetsnivå for alle medlemmer!

Vintertrening 2021/22

Mandagstreningene for rekrutter og ungdommer i perioden januar til mars har blitt ledet av Dag Syversen, Anders Lunde, Espen Svae, Rannveig Ramtvedt og Hege Beate Lindemark. Trening for rekrutter og ungdommer har ofte vært separat, med noen felles aktiviteter. Treningene har aktivisert 5-20 rekrutter og ungdommer og noen foreldre.

Totalt har det vært oppmøte på mellom 15 og 50 på mandager.

Mandagene har vært avsluttet med enkel kveldsmat på SOL-hytta.

På torsdagene i januar til mars har det vært tilbud om familiesvømming i bassenget på Kurland skole. Deltagere har vært rekrutter, ungdom og foreldre. Ungdom og voksne løp intervall og hadde styrketrening i gymsalen på Kurland skole. Totalt var det oppmøte mellom 4 og 16.

SOLs vintersamling i 2022 på Budor ble arrangert helgen 28.-30. januar med 26 deltakere.

Sommer- og høsttrening 2022

Mandagstreningene for rekruttene fra våren og ut året har blitt ledet av Dag Syversen, Anders Lunde, Espen Svae, Rannveig Ramtvedt og Hege Beate Lindemark. Treningene har vært o-teknisk, intervall og andre aktiviteter. Treningene har aktivisert 5-25 rekrutter og ungdommer, samt noen foreldre på mandagene.

Ungdomsserien hadde 7 løp gjennom sesongen, inkludert 1 nattløp (Nattsvermeren). Det ble egen premiering for ungdomsserien på SOL-hytta mandag 19. desember også med grøtspising.

Det har blitt arrangert noen treningsløp sammen med Trøsken. Vi har også deltatt på treningsløp med Fredrikstad Skiklubb og Halden Skiklubb.

Vi hadde klubbtur til O-Event i Borås 11-13. november 2022 med 26 SOLinger. På lørdagens SOL-middag i Borås var vi 38 deltagere inkludert Trøsken, Fredrikstad, m. fl.

På torsdagene fra høstferien til desember har det vært tilbud om familiesvømming i bassenget på Kurland skole. Deltagere har vært rekrutter og foreldre. Ungdom og voksne løp intervall og hadde styrketrening i gymsalen fra SOL-hytta. Totalt var oppmøte mellom 4 og 12.



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

RESULTATER

Hovedløpet

Langdistanse

Nr. 21	Jesper Vonen Svae	H15
Nr. 25	Jenny Siggerud	D16
Nr. 33	Eskil Pehrson-Lunde	H15
Nr. 40	Fredrik Texmo Grønn	H15

Sprint

Nr. 23	Jesper Vonen Svae	H15
Nr. 31	Jenny Siggerud	D16
Nr. 38	Eskil Pehrson-Lunde	H15

Veteranmesterskapet

Sprint 02.09.

Nr. 1	Anne Elisabeth Ramtvedt	D60
Nr. 3	Espen Vonen Svae	H50
Nr. 7	Tom Wahlgren	H75
Nr. 15	Tove Skiri Wahlgren	D65

Langdistanse 03.09.

Nr. 1	Arild Kirkerød	H60
Nr. 2	Anne Elisabeth Ramtvedt	D60
Nr. 17	Espen Vonen Svae	H50

Mellomdistanse 04.09.

Nr. 2	Anne Elisabeth Ramtvedt	D60
Nr. 7	Arild Kirkerød	H60
Nr. 9	Espen Vonen Svae	H50

Kretsmesterskapene

Natt 01.04

Nr. 3	Sigrid Hauge	D17-20
Nr. 4	Ralf Johannes G. Hamre	H13-14
Nr. 5	Jesper Vonen Svae	H15-16

Langdistanse 18.09

Nr. 1	Arild Kirkerød	H60
Nr. 2	Daniel Grønberg	H11-12
Nr. 2	Anne Elisabeth Ramtvedt	D60
Nr. 3	Svein Melby	H50
Nr. 4	Jenny Siggerud	D15-16
Nr. 4	Espen Vonen Svae	H50
Nr. 4	Bjørn Åstorp	H60

Mellomdistanse 27.08

Nr. 2	Espen Vonen Svae	H50
Nr. 3	Daniel Grønberg	H11-12



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

KM sprint

Nr. 5	Ralf Johannes G. Hamre	H13-14
Nr. 7	Jesper Vonen Svae	H15-16
Nr. 9	Fredrik Texmo Grønn	H15-16

Klubb KM stafett 12.06

Nr. 10 SOL (Jens, Jesper og Espen Vonen Svae)

Deltagerpremier for Ungdomsserien med fullført 5-7 løp

Jesper Vonen Svae

Ralf Hamre

Eskil Pehrson-Lunde

Sigrid Hauge

Ingrid Louise Pehrson-Lunde

Daniel Grønberg

Tusen takk til alle som har bidratt og deltatt på alle våre treninger, samlinger og arrangementer!

FRILUFT OG TUR-O UTVALGET

Det har vært færre deltagere enn året før, men likevel en god oppslutning sammenlignet med tidligere år. Fjorårets rekorddeltagelse kan nok i stor grad tilskrives koronaepidemien.

I 2022 var det 394 deltagere hvorav 139 oppnådde kravene til merker (gull 73 – sølv 24 – bronse 42). Dette er deltagere som er registrert på [turorientering.no](https://www.turorientering.no), men vi vet at det også er mange som har deltatt uten å være registrert. Det var 22 786 «klipp» på postene, noe som gir et snitt på 123 besøk pr post. Antall klipp er nesten identisk med fjoråret.

På landsstatistikken endte Postjakta på 14. plass blant alle tur-o-arrangørene (rangert etter antall registrerte klipp), og vi var desidert størst i Østfold.

Deltakerantall siste 10 år

År	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Deltakere	237	297	186	157	165	163	128	217	962	394

Postjakta er turorientering i Sarpsborg – et samarbeidsprosjekt mellom klubbene Trøsken IL, Varteig OL og Sarpsborg OL. Inneværende sesong var nummer 53 i rekken, og fjorårets nyvinning med QR-koder og digitale løsninger er nå godt innarbeidet.

Sesongen startet opp med 20 poster i Sarpsborgmarka 13. februar.

20. mars var hovedoppstarten, og vi publiserte 6 kart med til sammen 150 poster i ett hefte.

I tillegg publiserte vi et kart med 15 poster syd for Tunevannet i forbindelse med friluftslivets uke. Sarpsborgmarka og Tunevannet syd var gratis, mens heftet ble solgt for kr. 375. Medlemmer i TIL, VOL og SOL ble tilbudt alle kartene gratis. Det var en god del medlemmer som benyttet seg av tilbudet, men vi skulle gjerne sett at flere medlemmer sluttet opp om turorienteringen.

Oversikt over årets tilbud:

• Sarpsborgmarka	20 poster	13. februar – 30. november
• Tvettermarka syd	25 poster	20. mars – 30. november
• Odden	25 poster	20. mars – 30. november



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

• Stikkaåsen	25 poster	20. mars – 30. november
• Isebakktjern	25 poster	20. mars – 30. november
• Høysand	25 poster	20. mars – 30. november
• Olaåsen	25 poster	20. mars – 30. november
• Tunevannet syd	15 poster	4. august – 30. november

Til sammen 8 kart med 185 poster, inkludert to gratiskart med 35 poster.

Det ble solgt til sammen 74 trykte hefter, samt salg på nett (turorientering.no). Omsetningen var litt høyere på manuell salg kontra nettsalg. DNT Nedre Glomma har bistått med salg av karthefter på sitt kontor i Torggata.

HYTTEUTVALGET

Utvalget har bestått av 4 personer.

Det er avholdt 1 møte.

Drift av hytta

Dette året har det vært trening fra hytta med påfølgende kveldsmat hver mandag.

Godt oppmøte og god stemning.

Ansvar for kveldsmaten er fordelt på foreldre og aktive medlemmer etter en oppsatt liste.

Medlemmer i Trøsken IL har også bidratt i dette arbeidet. Dette har fungert svært bra.

Hjertestarter

SOL ble i mars via Sarpsborg Idrettsråd tildelt en hjertestarter.

Den er plassert på veggen mot boden i kjøkkenet.

Utleie

Fra begynnelsen av mars måned har det vært stor interesse for å leie hytta.

Prisen ble justert opp 25 % uten at det har dempet etterspørselen.

Det blir stadig flere kategorier leietagere.

Renholder Wioleta har også dette året vært fleksibel og sørget for renhold på litt uvanlige tidspunkter. Hun har også sørget for en vikar når hun har vært på ferie selv.

Utført vedlikehold og renovering

Med stadig økende strømpriser, ble det nødvendig å vurdere andre måter å varme opp hytta på utenom peisestua.

Pris på solcellepanel og varmepumper ble innhentet. Styret valgte varmepumper.

3 stykker ble montert i mars måned, en i hver garderobe og en på styrerommet.

Den 19 år gamle oppvaskmaskinen har vasket dårlig lenge og i februar begynte den å lekke vann. Ny maskin ble installert tidlig i april.

Samtidig ble det montert en føler som stenger vanntilførselen til vaskemaskina hvis den detekterer lekkasje av vann. Dette er påbudt siden det ikke er sluk i golvet.

Utvendig maling av alle dører og røde vinduer ble utført i sommer.

Strømforbruk

Strømutgiftene er den største, faste driftskostnaden på SOL hytta.

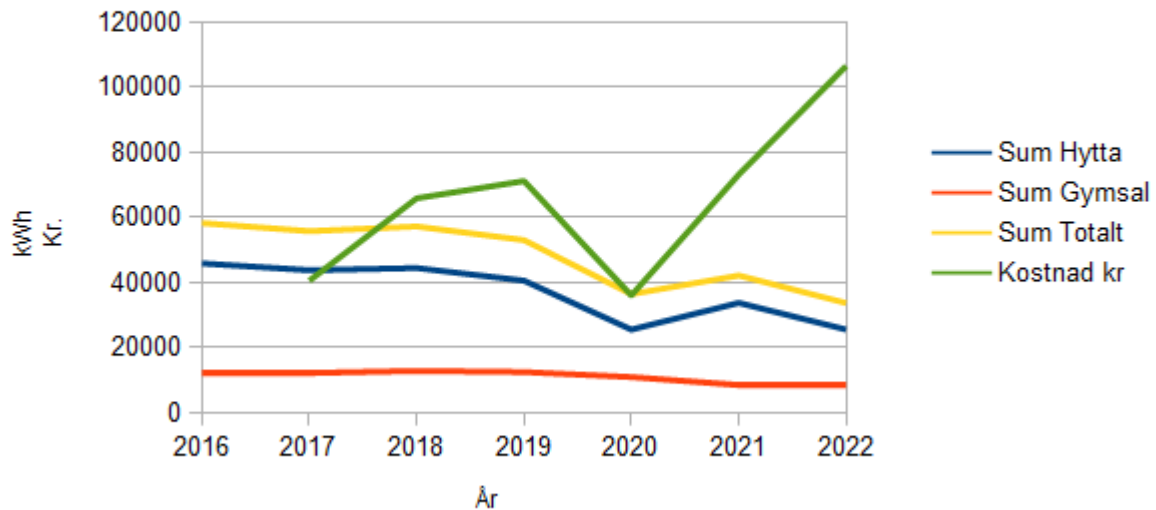
Med stadig økende strømpriser, er det viktig å holde forbruket så lavt som mulig.



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

SOL hytta utvikling i strømforbruk og kostnader



Graf for strømforbruket og kostnader de siste årene.

ØKONOMI/FINANS

2022 har vært et mellomår, selv om det også i 2022 har vært økonomiske utfordringer. Det har vært økende strømutfgifter og reduserte inntekter fra arrangementer mens inntekter fra utleie har vært stigende. Noe av strømkostnadene har blitt kompensert via offentlige støtteordninger.

Laget er økonomisk avhengig av inntektene fra arrangementer, ikke minst vår-arrangementer som Solrenningen som holdes annet hvert år. I 2023 blir det Solrenningen med 3 løp på en helg.

Nedenstående graf viser fordelingen av inntekter fordelt på hovedområder de siste tre år.

De tre viktigste inntektsgruppene som arrangementer, offentlige/private tilskudd og utleie står for henholdsvis 91% i 2019, 81% i 2020, 86% i 2021 og 77% i 2022.

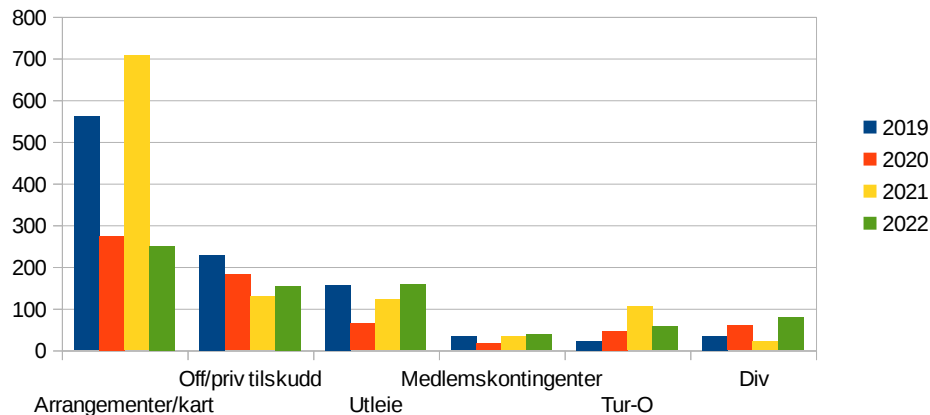
Dette viser at laget er avhengig av at alle medlemmene støtter opp om ressurskrevende oppgaver slik som arrangementer og utleie.



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

Fordeling av inntekter på hovedområder



På utgiftssiden er kartutvikling og vedlikehold av kart en stor og nødvendig utgiftspost, både til arrangementer, skoler/rekruttering og mosjons-/tur-tiltak. SOL's kart blir også flittig brukt av både lokale O-lag og offentlige organer og institusjoner. Utgifter til kart er en nødvendig forutsetning for både aktiviteter og inntekter. Flere medlemmer utfører flere hundre dugnadstimer i året på dette, men vi er også avhengig av spillemidler og andre private/offentlige bidrag.

Det er stor etterspørsel etter leie av SOL-hytta, noe som også er et viktig økonomisk bidrag, men også innebærer stor slitasje. Vi står fortsatt foran flere store investeringer de nærmeste årene. Det gjelder blant annet utskifting av overtak og taksten på SOL hytta. På tross av flere kostnadsreducerende tiltak på driftssiden ser vi at driftskostnadene fremdeles øker.

STYRETS KONKLUSJON

2022 har vært et mer normalt år selv om koronapandemien fremdeles påvirker folks helse. Det har ikke vært noe hovedarrangement dette året, men Tunevannet Rundt hadde bra deltagelse.

Hytta har hatt stor belastning i form av utleie hele året og etterspørselen videre er også stor. Samtidig ser vi at slitasjen både på hytta og driften av denne, som administrering av utleien er stor. Vår største bekymring nå er taktekingen som er gått ut på dato.

Driftsinntektene i 2022 har blitt naturlig redusert på grunn av færre arrangementer.

Vår-arrangementene sammen med offentlige tilskudd og utleie av hytta er de viktigste driftsinntektene for laget.

SOL har lave medlemskontingenter og alle får delta gratis i løp. Vi bruker også midler til samlinger og ukentlig kveldsmat på SOL-hytta for å skape et inkluderende miljø i laget.

Styret forventer derfor at ALLE MEDLEMMER uten unntak støtter opp om vårt økonomiske fundament som er Solrenningen og arrangeres annet hvert år.



Årsberetning 2022

Sarpsborg orienteringslag

Turorienteringen har i 2022 fortsatt i form av Postjakta. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom SOL, TIL og VOL og er ment å være et tilbud som forener det beste fra stolpejakten og turorienteringen. Tanken er å skape et produkt som både inneholder et lav-terskel folkehelseilbud i nærmiljø samt et tilbud i skogsområder for de som ønsker større utfordringer. Antallet deltakere var litt lavere enn i 2021. Klubbene er enige om å fortsette prosjektet i 2023.

Flere medlemmer har de siste årene lagt ned en stor innsats i administrasjon og drift av laget, men det er ønskelig at arbeidet kan fordeles på flere. Dessverre er det også slik at medlemmer vegrer seg for å ta på seg ansvars-relaterte oppgaver over lengre tid. Dette gjelder også i mange andre klubber.

SOL har mange gode løypeleggere og flere til å lage kart. Samtidig har vi satt i gang flere opplæringstiltak i løypelegging og kartproduksjon, også for yngre medlemmer. Investering i kompetanse i klubben er viktig for framtiden. SOL bidrar også fortsatt med flest kontrollører i kretsen til terminfestede løp.

Den sportslige aktiviteten har tatt seg betydelig opp i 2022. Innenfor rekruttering er det gjort en god jobb i 2022. Et viktig arbeide framover er å sikre en god rekruttering og oppfølging av de yngre løperne i laget. I tillegg håper vi også på økt sportslig aktivitet for alle medlemmer i 2022.

Medlemstallet har gått litt ned i 2022. Noe av årsaken er rydding i medlemsregisteret.