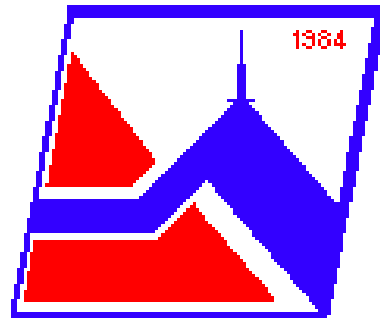


Årsmelding for



Kongsberg Orienteringslag 2006





Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| 1. Styrets sammensetning. Komiteer, grupper, representasjon | 3 |
| 2. Styrets arbeid | 4 |
| 3. Medlemsoversikt | 5 |
| 4. Rekruttutvalget | 6 |
| 5. Aktivt utvalg | 9 |
| 6. Ungdomsutveksling med England | 26 |
| 7. Resultatbørs sesongen 2006 | 28 |
| 8. Arrangementer | 38 |
| 9. Knutetrim/Nærtrim | 44 |
| 10. Kartutvalget | 48 |
| 11. Meldeposten | 49 |
| 12. Web-gruppa | 50 |
| 13. VDG | 51 |
| 14. Festligheter | 51 |
| 15. Bussdrift | 52 |
| 16. Æres - og hederspriser | 53 |
| 17. Økonomi | 54 |
| 18. Vurdering | 56 |
| Vedlegg: Glimt fra hjemmesiden | 61 |





1. Styrets sammensetning. Komiteer, grupper, representasjon

Styret

| | |
|-------------------|---------------------|
| Leder | Turid Rustand Olsen |
| Nestleder | Per Øivind Eger |
| Økonomi | Inge Saunes |
| Sekretær | Ann-Kristin Flågan |
| Aktivt utvalg | Tine Fjogstad |
| Rekruttutvalg | Ingrid Kvistad |
| Repr. arrangement | Jan Vidar Nielsen |
| Varamedlem | Kjersti Myhre |

Tillitsvalgte

| | |
|------------|--|
| Kasserer | Sissel Røgstad |
| Revisorer | Oddmund Wærp John Rørnes Tor Kvammen (vara) |
| Valgkomité | Svein Ekanger Hilde Storløyken Asbjørn Bræck |
| Draktsalg | Ingjerd Sommerstad |

Komiteer og utvalg

| | |
|----------------------------|--|
| Vilt / dyreliv / grunneier | Øivind Myhre |
| Voksenopplæringsmidler | Magnar Thorrud Tine Fjogstad |
| Knutetrimkomité | Jon Skøgsfjord (formann) Se flere nøkkelpersoner under Knutetrimkomiteen |
| Rekruttutvalget | Ingrid Kvistad (leder/delt) Torbjørn Hals (leder/delt) Se flere nøkkelpersoner under Rekruttutvalget |
| Aktivt utvalg | Tine Fjogstad (leder) Torbjørn Hals og Ingrid Kvistad (rekrutt) Pål Corneliussen (ungdom 13-16) Anja Heggen og Hilde Storløyken (ungdom 12-14) Espen Røste (junior) Se flere nøkkelpersoner under Aktivt utvalget |
| Kartutvalg | Svein Erik Søgård (leder) Jörg Luchsinger Odd Strand Torbjørn Hals |





| | |
|------------------------|--|
| Web-gruppa | Lars Henrik Lund (prosjektleder for etablering av ny hjemmeside) Se flere nøkkelpersoner under Web-gruppa |
| Meldeposten | Kjersti Myhre |
| Kartforvalter | Jörg Luchsinger |
| Ettersøkningsleder | Pål Corneliussen |
| Bussansvarlig | Svein Larsen Thor Christian Helgerud Jan Vidar Nielsen |
| Komité hedersbevisning | Fritz Andreassen Per Henriksborg Pirjo Luchsinger |

Representasjon

| | |
|---|--------------------------------------|
| Kongsberg Idrettsråd | Oddvar Rønnestad, Bjørn Haavengen |
| Buskerud O-krets – styremedlem | Tine Fjogstad (leder interkretskamp) |
| Buskerud O-krets – teknisk komité | Paul Biseth |
| Norges Orienteringsforbund – appellkomité | Jorunn Teigen |

Kontaktadresser

| | |
|----------------|--|
| Postadresse | KOL, Postboks 230, 3603 Kongsberg. |
| Hjemmeside web | http://www.kolweb.no |
| Email leder | leder@kongsberg-o-lag.no |
| Email styret | styret@kongsberg-o-lag.no |
| Email sekretær | sekretaer@kongsberg-o-lag.no |

2. Styrets arbeid

Det er avholdt 11 styremøter siden forrige årsmøte. I tillegg er det avholdt separate møter i regi av styret knyttet til KOL 2010 og budsjett 2007. Styret har løpende behandlet aktuelle saker som har kommet opp.

Hovedsaker som er behandlet på styremøtene

- Arbeid med sponsorer og markedsføring av o-laget
- Økonomi: Økonomirapporter, søknader om økonomisk støtte m.v.
- Oppfølging av vedtak fra årsmøte (bla. innkjøp av ny buss)
- Etablert en buss-komite
- Arrangørstab til KM-helg på Sachsen 19-20 august
- Videreutvikling av KOL-weben
- Videreføring av KOL 2010 (strategi prosess)
- Oppfølging av komiteer
- Samarbeidsavtale med Sykkelparken Kongsberg
- Regler for egenandeler, stipender osv.
- Saker fra Norges Orienteringsforbund, Buskerud Orienteringskrets og Kongsberg Idrettsråd
- Årsmelding, budsjett 2007 og forberedelser årsmøte
- Gjennomgang av aktuell post som har kommet





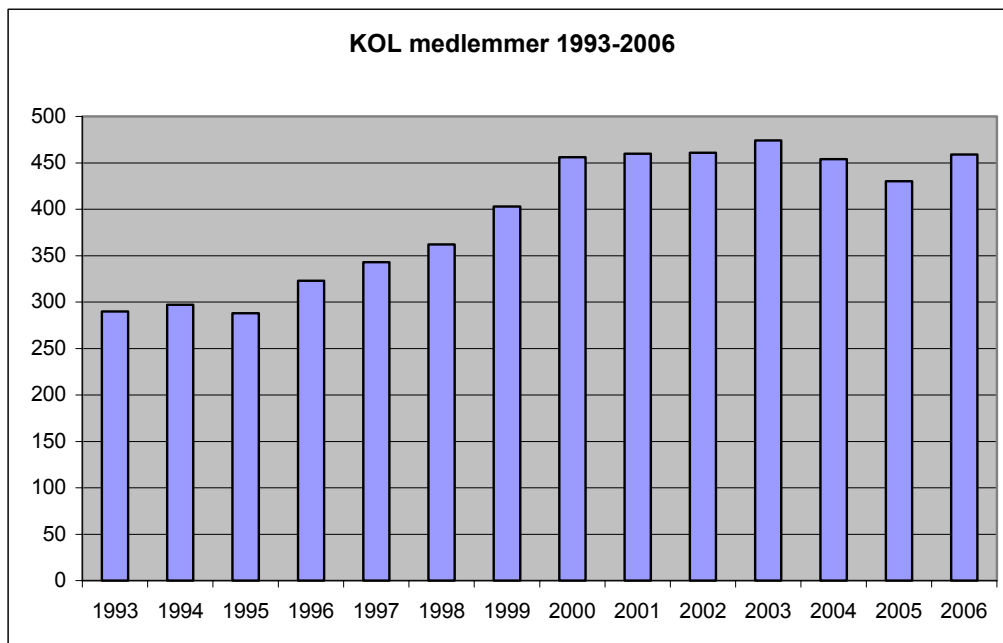
3. Medlemsoversikt

Antall medlemmer pr. 15/10 2006

Aldersfordelingen er etter modellen brukt av idrettsforbundet.

| Antall medlemmer i Kongsberg o-lag | |
|------------------------------------|-----|
| 1993 | 290 |
| 1994 | 297 |
| 1995 | 288 |
| 1996 | 323 |
| 1997 | 343 |
| 1998 | 362 |
| 1999 | 403 |
| 2000 | 456 |
| 2001 | 460 |
| 2002 | 461 |
| 2003 | 474 |
| 2004 | 454 |
| 2005 | 430 |
| 2006 | 459 |

| Fordeling alder og kjønn | | | |
|--------------------------|---------|------|--------|
| Alder | Kvinner | Menn | Totalt |
| 0-5 | 8 | 10 | 18 |
| 6-12 | 38 | 42 | 80 |
| 13-19 | 49 | 43 | 92 |
| 20-25 | 9 | 10 | 19 |
| 26- | 98 | 152 | 250 |
| Totalt | 202 | 257 | 459 |





4. Rekruttutvalget

Rekruttutvalget har i 2006-sesongen bestått av

Ingrid Kvistad og Torbjørn Hals (hatt delt lederverv), Lars Espen Baugerød, Svein Larsen, Øyvind Martini, Beth Nicolaysen, Oddveig Stevning og Harald Sørensen.

Målsetting for rekruttarbeidet i KOL er den samme som de siste år:

Vi ønsker å jobbe slik at barn, ungdom og foreldre blir rekruttert til å drive med o-idrett på alle nivå.

Rekruttutvalget har primært ansvar for opplegg og oppfølging av barn under 12 år og deres foreldre.

Målsetting for året

1. Trinn 1-gruppa (årgang 1997 og yngre) + deres foreldre:

Gjennom lek og enkle øvelser skape trygghet i naturen.

Gi disse et trivelig tilbud der de blir litt kjent med o-idretten og miljøet i Kongsberg o-lag. Legge vekt på kontakten med foreldre.

2. Trinn 2-gruppa (årgang 1995-1996) + deres foreldre:

Forbedre orienteringsferdighetene, bli bedre kjent med hverandre og ha det trivelig på trening, løp og samlinger. Være bevisst på å få nye og etablerte foreldre aktivt med. Motivere for deltakelse på uteløp.

Gjennomført aktivitet

- **Sesonginformasjon:** I år ble det ikke delt ut brosjyrer til alle skoler, derimot satset vi på utdeling til medlemmer i Bevern, samt oppslagstavler på en del større arbeidsplasser. Dette ser ut til å ha fungert like bra som tidligere opplegg. All informasjon har henvist til hjemmesiden for nærmere informasjon.
- **Danmarkstur** i mars var høydepunktet i løpet av vinteren.
- **Skisøndag på Ble** gjennomført i slutten av mars, men med et labert fremmøte.
- **Nybegynnerkurs for voksne:** Vi arrangerte kurs med 15 deltakere over to kvelder i slutten av april / starten av mai.
- **Gildesprint** ble i år arrangert i 4. mai ved Idrettsparken som en del av aktivitetsdag for alle 5. klassingene i Kongsberg kommune, ca 270 deltakere. Opplegget var snorløype med 3 gaflede løyper m/EKT. Vellykket arrangement, passe lengde og vanskelighetsgrad. Men dette arrangementet i seg selv rekrutterer få nye til o-sporten.
- **Tirsdagskaruseller / KOL-karusell:** Vi har arrangert 10 treninger på samme sted som treningsløpene fra april til september. I tillegg har vi hatt et eget opplegg for rekrutter under KOL-mila og Kongsberg opp. Antallet deltakere har vært høyt gjennom hele sesongen. Opplegget har vært tilpasset aldersgruppen, noe vi har fått mye positiv tilbakemelding på. Opplegget har variert fra lek, lek for å lære o-ferdigheter til ordentlige o-løyper. Målet har hele tiden vært å bli kjent med o-sporten, opparbeide seg ferdigheter (både motorisk og o-teknisk) for å kunne bevege seg i skog og ulendt terreng. På denne måten skapes trivsel og trygghet i naturen både for barn og foreldre. Gjennomsnittlig deltakerantall på karusellen (Trinn 1 og 2) er ca 45 stk, og 58 barn har fått deltakermerker på KOL-karusellen denne sesongen. Det er en forholdsvis høy andel som har fått deltakermerket i gull og sølv, noe som viser at vi har en "stabil kjerne" med løpere.
- **Ferdighetstest:** Vi gjennomførte ferdighetstester i bronse, sølv og gull ved Majorplass 29. august. Forøving til merkeprøvene var kuttet ut i år. Opplegget med oppgaver i terrenget bør tilpasses litt for å unngå kø dersom like mange skal ta sølv og bronsemerket. Til sammen 31 barn tok merker.
- **Klubbarrangementer:** Det har vært god rekrutt-deltakelse på Kongsbergmesterskapet og Grendestafetten og på våre egne Pinseløp.
- **Ute-o-løp:** Rekruttutvalget har prioritert å få med mange rekrutter på uteløp. Følgende løp hadde vi øremerket som en del av KOL-karusellen for Trinn 2: Vårløp i Larvik, Eikers vårløp, vårt eget 3 dagers Pinseløp, kretsmesterskap på Kongsberg i august og Holmenkollens rekruttdag. I tillegg har mange rekrutter deltatt på flere andre uteløp i løpet av sesongen. Det var også flere rekrutter m/foreldre som deltok på ferieløpet Sørlandsgaloppen ved Grimstad. Felles båtut i Grimstad-skjærgården var et populært innslag.
- **O-troll leir** for Buskerud O-krets ble i år arrangert av Sturla i midten av juni. Dette er en leir som "arrangeres på omgang" rundt omkring i Buskerud for aldersgruppen 10-13 år. Sturla hadde et svært bra

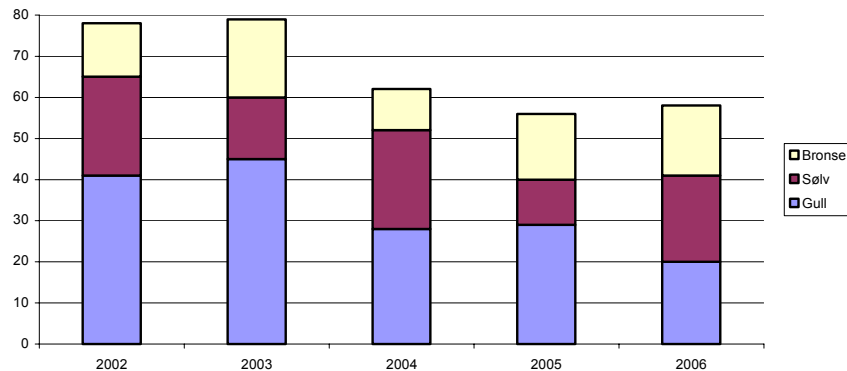




arrangement med overnatting i lavvo på Eiksetra og fine o-øker. Vi kjørte "Bushen". Fra KOL deltok 25 barn og unge + 5 voksne. Kongsberg O-lag var den klart største klubben på denne samlingen med godt over en tredjedel av deltakerne.

- **Miljøtur til Tusenfryd:** Åpent for alle KOL'ere. 48 stk tilbrakte en septemberlørdag på Tusenfryd. Vi kjørte "Bushen".
- **Holmenkollens rekruttdag:** Også i år prioriterte vi å reise til Holmenkollen. Vi kjørte "Bushen" noe som alltid er sosialt og trivelig. 28 barn deltok fra KOL.
- **Sesongavslutning:** Rekruttutvalget og aktivt utvalg arrangerte felles sesongavslutning på Lågdalsmuseet søndag 5. november. Det ble bl.a. delt ut deltakermerker og ferdighetsmerker.

Deltakermerker



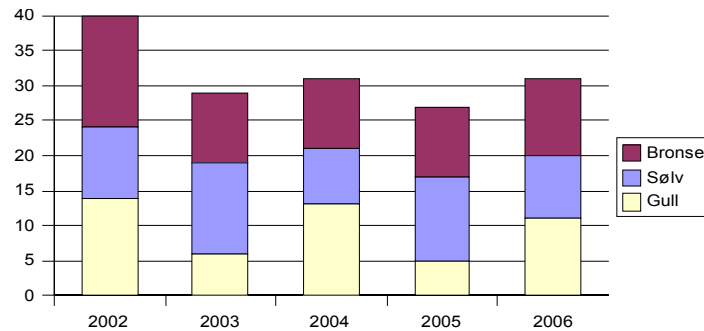
| Årstall | Trinn 1+2 | | | Totalt |
|---------|-----------|------|--------|--------|
| | Gull | Sølv | Bronse | |
| 2002 | 41 | 24 | 13 | 78 |
| 2003 | 45 | 15 | 19 | 79 |
| 2004 | 28 | 24 | 10 | 62 |
| 2005* | 29 | 11 | 16 | 56 |
| 2006* | 20 | 21 | 17 | 58 |

* Ekskl. 12-årstrinnet





Ferdighetsmerker



| Årstall | Trinn 1+2 | | | Totalt |
|---------|-----------|------|--------|--------|
| | Gull | Sølv | Bronse | |
| 2002 | 14 | 10 | 16 | 40 |
| 2003 | 6 | 13 | 10 | 29 |
| 2004 | 13 | 8 | 10 | 31 |
| 2005 | 5 | 12 | 10 | 27 |
| 2006 | 11 | 9 | 11 | 31 |

Flere tall fra årets sesong

Alle tall gjelder aldersgruppa til og med 11 år, unntatt O-troll leir som også omfatter 12 og 13-åringene. Det er kun prioriterte uteløp i KOL-karusellen som er regnet inn i statistikken. For de fleste uteløp er ikke deltakere under 10 år registrert, da disse løpene ikke inngår i KOL-karusell trinn 1. Tall fra 2005 i parentes.

Totalt antall starter på KOL-karusell 2006: 716 fordelt på 93 deltakere (42 jenter / 51 gutter). (690/93/40/53)
Antall starter på 12 (11) KOL-karusell arr: 532 (485)
Antall starter på 9 (8) uteløp + 2 klubbarr: 184 (215)
Deltakere på O-troll leir: 25 barn, 5 ledere (34 barn, 5 ledere)

Forbedringsforslag

- Samordning mot 12-14 års gruppa kan fortsatt forbedres både når det gjelder instruktører og oppfølging mot forskjellig ferdighetsnivå. Vi bør bli bedre på å fange opp "nye" deltakere i aldersgruppa 10 til 14 år, og kanskje gi disse nye «personlig» oppfølging
- Samordne mot 12-14 års gruppa (og eldre?) noen enkle "kjøreregler" – dvs. hvilke hovedmoment er det vi legger vekt på ved o-tekniske treninger slik at dette er klart for både instruktører og foreldre.
- Fortsette med nybegynnerkurs for voksne hvis interessen er der. Lettere å få med ungene hvis foreldrene er interessert!

Langsiktige mål

Det er ingen spesiell grunn til å endre den generelle målsettingen for rekruttutvalget.





5. Aktivt utvalg

Aktivt utvalg har i 2006-sesongen bestått av

| | |
|----------------------------------|---|
| Leder | Tine Fjogstad |
| Ledere rekrutt t.o.m. 11 år | Torbjørn Hals og Ingrid Kvistad (Har også eget rekruttutvalg!) |
| Leder ungdom 13-16 år | Pål Corneliusen |
| Lagledere ungdom 12-14 år | Anja Heggem og Hilde Storløkken |
| Juniortrener | Espen Røste |
| Lagleder junior / ”yngre senior” | Sissel Resser |
| Turorganisator NM/NC | Sissel Resser |

Ledere og komiteer for organisering og gjennomføring av aktiviteter

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| Påmeldere | Øyvind Drage Tor Kvammen | |
| Uttakningskomité junior/senior | Espen Løe Kari Strand Håkon Teigen Røed | |
| Uttakningskomité ungdom 13-16 år | Pål Corneliusen Ingjerd Sommerstad | |
| Klubbmesterskap | Roar Tønnessen Tine Fjogstad og juniorer Notodden OL | Kongsbergmesterskap Grendestafett Kongsbergmesterskap natt |

Treninger

| | |
|---------------------------------|--|
| Treningsløp | Jørn Kløvstad Arne Sørli Per Lindseth Paul Biseth |
| Vintertrening Madsebakken | Tine Fjogstad og Espen Røste |
| Aerobic Madsebakken | Kristin Kaldahl |
| Vintertrening Skavanger | Espen Røste og juniorene på omgang |
| Tema - og spesialtreninger | En haug med voksne og juniorer |
| Løpstester | Espen Røste, Pål Bakke, Ole Magnus Reinemo |
| KOLmila, KOLkvarten, KOLknekken | Martin Svenungsen, Pål Bakke, Ann Elin Urdal |

Samlinger vi har arrangert

| | |
|-----------------------------------|--|
| Hovedløp / NM samling for kretsen | Tine Fjogstad og Øivind Myhre |
| Torbjørnsamling | Torbjørn Barikmo, Anja Heggem, Sissel Tvedten, Torbjørn Hals, Hilde Storløkken |

Større konkurranser som krever vesentlig organisering

| | |
|-------------------------------------|--|
| TIO-mila | Espen Løe, Tine Fjogstad |
| Jukola | Sissel Resser (turorganisator) Thea Fjogstad Nielsen (lagleder) |
| Jan Kjellstrøm | Ann Kristin Flågan, Sissel Resser, Pål Corneliusen. Se Englandsprosjekt |
| Interkretskamp 13-16år klubb/krets | Brit Volden, Hilde Storløkken og Tine Fjogstad |
| Hovedløp og O-landsleir klubb/krets | Katrine Hjelseth Larsen, Jorunn Teigen, Pål Corneliusen. |
| NM Ultralang | Pål Bakke |
| VM testløp | Pål Bakke, Jan Vidar Nielsen, Sissel Resser |





NM natt/Stafett junior / Norgescup
NM-uka senior og senior
Myntcup for Buskerud O-krets

Sissel Resser, Tine Fjogstad, Jan Vidar Nielsen, Pål Corneliusen
Sissel Resser og Tine Fjogstad
Ann Kristin og Magne Flågan

Miljøtiltak

Suppekomité Madsebakken

Lisbet Engen

Aktivitetsutvalgets prioriterte målgrupper

Aktive løpere

- Ungdom 12-16 år ca. 40 jenter og gutter. Ganske jevn fordeling
- Juniorer 17-19 år ca. 25 stk
- Seniorer fra 21 år ca. 5 stk
- Veteraner fra 35 år ca. 30 stk
- Treningsløpsløpere ca. 20 fra ca. 25 år -80 år som stiller kun på treningsløp men ikke på ordinære konkurranser.

Sesongplanlegging og organisering

Målsetting for året. Samme som for året før.

- Være ferdig med en koordinert sesongplanlegging innen ca 6 uker før sesongstart.
- Ha booket overnattingssteder og reiseopplegg i god tid i forkant.
- Lage en variert sesongplan, og prøve etter beste evne å lage "luft" mellom slagene.
- Informere godt om aktivitetene.
- Involvere flere til å ta tak som tur - og lagledere.

Gjennomført aktivitet

- Vi var ferdig med planleggingen som tenkt.
- Vi har kostet på med booking av steder å bo, og transportkabler. Erfaringen er som før: Tidlig ute lønner seg.
- Informasjonen om turer har blitt servert via den nye hjemmesiden.

Vurdering mot målsetting. Forbedringsforslag

- Mye jobbing ble gjennomført for å innhente data for alle løp og samlinger i NOF-regi, kretsregi mm.
- Sissel Resser har vært fungerende tur-general på alle NM. Det har lettet veldig på leder av Aktivt Utvalgs arbeidsmengde.
- En ny verden har det også vært med ny web hvor hver ansvarlig lett kan legge inn informasjon selv.

Mål på området sesongplanlegging

I løpet av året har styret utfordret klubbens løpere og foreldre om å engasjere seg i hva slags opplegg vi skal satse på fremover for juniorene. Engasjementet har vært svakt, men fikk et oppsving etter diverse "informasjonsmøter og debatter" i AVIS-biler og bussturer til konkurranser. De mest ivrige juniorene har nå gitt innspill, og de ønsker en gruppe – "Vil-mer" gruppe med noen flere samlinger enn "Være med gruppa". Prosjektet kaller vi "KOL 2010" – det er viktig for oss i støtteapparatet å ha en tidshorison på hvordan vi skal klare dette ekstra løftet. Løperne er involvert i å planlegge 1 år om gangen.

Målet er å føre dette arbeidsområdet videre sammen med juniorene. Viljen til mer satsing på komme fra dem - og det ser det ut til at det gjør i skrivende stund. Foreldre må også involveres mht om de vil være med å stille





opp ennå mer som organisatorer, reiseledere og stille på inntektbringende dugnader sammen med ”poden”.

Treningstilbud og treningsinnhold

Målsetting for året

- Å tilby åpne treningsløp 2 ganger pr. uke for medlemmer / ikke-medlemmer fra april til oktober.
- Å lage innhold på tematreninger som utvikler utøverne fysisk, o-teknisk og mentalt.
- Lære opp juniorene til å lage tematreninger og lede andre treninger.
- Legge treningene for ungdom og junior i så relevant terreng/kart vi kan finne mht. viktige konkurranser.
- Å ha spesialtreninger i forkant av viktige løp.
- Ha det gøy og hyggelig på trening.

Treningsløp

Målsetting for året

- Gi et godt treningstilbud til alle medlemmer i Kongsberg o-lag i forhold til ulikt nivå.
- Gi medlemmer erfaring i å arrangere treningsløp og gjerne koble erfarne med mindre erfarne slik at flest mulig i o-laget etter hvert innehar denne kompetansen og føler seg trygge på dette.
- Utnytte ulikt terreng og kart for mest mulig variasjon, samtidig som man bruker de områdene som er mest populære.
- Oppnå størst mulig deltagelse med en god sosial ramme rundt treningene.

Gjennomført aktivitet

41 treningsløp var oppført på årets terminliste, hvorav 4 var satt opp på Notodden i forbindelse med et årlig samarbeid o-laget har med Notodden. 2 treningsløp på Kongsberg og 1 på Notodden ble avlyst, 2 ved påsketider da det var for mye snø, det andre var i begynnelsen av juli rett før fellesferien. Nytt av året var at det var satt opp treningsløp første uken av juli, om dette ikke byr på store problemer mht arrangører er dette et tilbud man bør forsøke å videreføre.

Det er blitt gjennomført 5 sprintløp, ett langdistanseløp, ett poengløp, grendestafett, Kongsbergmesterskap og nattklubbmesterskap. I tillegg er det arrangert terrengløp i Funkelia pluss nytt av året Kongsberg OPP som fulgte heis traséen opp fra Funkelia og dette virket absolutt å være en suksess med hele 115 deltagere. Med god markedsføring kan dette utvikle seg til et prestisjearrangement for o-laget som også kan gi mye PR. Bra initiativ! Se mer under kapitlet arrangement

Imidlertid er det mange som ytrer at de ikke føler seg sikre nok til å arrangere treningsløp og at de sånn sett får satt ut postene på riktig detalj, men ser man sesongen under ett har dette egentlig gått bra. Noen feil har det vært, men dette kan t.o.m. skje for de erfarne, og jeg tror man i o-laget kan leve med at det gjøres noen feil.

Resultatservicen i o-laget er upåklagelig med strekktider, kurver, samt veivalg for de som har GPS. Tror ikke mange o-lag er så langt fremme her som Kongsberg!

Gjennom året har det vært veldig god deltagelse på treningsløpene, i snitt har det ligget **rundt 55 personer pr treningsløp** som må anses som meget bra og som betyr at 1/10 av klubbens medlemsmasse er med på hvert eneste treningsløp.

Alle potensielle kart har vært brukt; i løpet av sesongen har man i tillegg forsøkt å bruke ett par gamle Skrim-kart som ikke har vært brukt på noen år (fint terreng og fine kart, bare at de trenger en liten oppdatering). En klar tilbakemelding som har kommet i løpet sesongen er å ikke bruke 1:15 000 kart. Med så mange treningsløp som man har, betyr det at **1/5 av medlemsmassen er involvert som arrangører** hvor regelen er at ingen blir satt opp til å arrangere mer enn ett treningsløp. Skal også sies at Kongsberg-mesterskapet og terrengløpene krever en del ekstra ressurser. Dette har ikke treningsløpskomiteen ansvar for, men egne komiteer.





Allikevel ser man at man er litt på bristepunktet mht antall arrangører – det er nemlig flere som ikke føler seg erfarne nok til å arrangere, så når noen plutselig ikke kan arrangere kan det være vanskelig å få noen til å steppe inn.

Økonomi

Med totalt 2084 startende i løpet av sesongen har dette gitt en omsetning på kr 25 000. De under 20 år utgjør ca 400 av disse, i og med at alle under 20 år får gratis kart fører dette til at o-laget sponser denne gruppen med ca kr 8 000.

Økonomisk er treningsløp en utgiftspost for o-laget med tanke at man sponser juniorer og i tillegg har et forbruk av kart til oppslag/arrangører. Plastposer gis også ut gratis. Mht hva som er reell kartutgift, dvs. inkl trykking, synfaring ++, så varierer dette veldig - i år 2000 ble det regnet ut å koste kr 18-19 pr kart på Gamlegrendsåsen, mens i Jondalen lå prisen på kr 37-38. En kartpris på kr 20 i 2006 uansett kart vil sann sett ikke gi et helt riktig regnestykke, og jeg tror man må anse treningsløp som en sponset aktivitet ovenfor medlemmene.

Forbedringsforslag

Mengde treningsløp/sesongens varighet

Mht treningsløpstilbud i juli, så er det vanskelig å få arrangører, så et forslag som er kommet opp er at man har 2 kart/terreng med poster som blir satt ut før ferien og som står ute hele juli, og folk kan selv velge når de vil benytte seg av tilbudet uten at man er avhengig av arrangører. Faren med at poster står ute så lang tid er at flagg og kontrollpunkter kan bli stjålet, slik at terreng må velges litt med omhu.

Mht varigheten av sesongen, så ser man at det er vanskelig å starte så mye tidligere på våren, dette må i så fall vurderes fra år til år i forhold hvor snørik vinteren har vært. Julimåned er det vanskelig å få arrangører pga ferieavvikling, selv om jeg tror at hadde det blitt arrangert så hadde det vært bra oppmøte. På høsten derimot tror jeg det er mulig å forlenge sesongen da snøen som regel kommer sent, imidlertid er det begrenset med kart og terreng pga jakt. Man ser også at deltagelsen faller litt utover senhøsten selv om 20-30 deltagere på treningsløp i september/oktober ikke er dårlig.

I forhold til nabo o-lag har vi en **lang sesong**, for eksempel årets siste treningsløp var det flere deltagere fra Konnerud og Modum. For de som måtte ønske enda flere treningsløp, så **supplerer Notodden bra** ved at de starter sesongen tidligere, har også treningsløp onsdager i løpet av sesongen og flere natt o-løp på høsten uten at reiseveien blir for lang. Derfor tror jeg man skal si at total tilbudet mht mengde er bra nok som det er.

2km - nybegynnertilbud

2km på treningsløp er det veldig få som løper, og det er blitt tatt opp om dette skal være et tilbud eller ei. Jeg synes man helt klart bør tilby dette, men ser stadig at **vanskelighetsgraden ofte er for stor** og tror derfor mye av nytten faller bort, dessverre!

Arrangører

Har inntrykket at mange av de eldre har mistet litt interessen med det å arrangere treningsløp slik at når arrangørkabalen skulle legges var det 10-15 erfarne som meldt i fra med forskjellige begrunnelser om at de ikke ville arrangere. Derfor må man trekke vekslers på mange uerfarne og her kan man kanskje om våren **tilby ett par løypeleggerkurs, og evt. investere i GPS'er for at de skal føle seg mer komfortable på postutlegging eller få noen til å prøveløpe løypa i forkant**, samtidig som man på denne måten kan få mer utfordrende/lærerike løyper som også inneholder litt veivalgsalternativer. Juniorer bør nok også trå til mer når det gjelder å arrangere treningsløp. Om man ser på antall starter så bør de kanskje bli satt opp til å arrangere så mange som 6-7 av treningsløpene – jeg tror også at de yngre i klubben kan bidra med inspirasjon og nytenkning i det å arrangere treningsløp.

Variasjon/nytenkning

Sprintløp er faktisk de treningsløpene med størst deltagelse, rundt 70 startende og dette skyldes nok mye stor deltagelse blant de yngre. Langdistanseløp og poengløp gir variasjon, annen nytenkning som tidligere arrangert o-triatlon kan gi inspirasjon. Imidlertid er veldig mange av de som løper treningsløp gamle traverser hvor dette ikke nødvendigvis fenger slik at deltagelsen blir også lavere på slike arrangementer. Variasjon og nytenkning er nok av mer interesse for de yngre, men de får dette også mye gjennom tematreningene på tirsdager. Tror mange





av de som benytter seg av treningsløpstilbudet liker at det er faste, kjente rammer. Selvsagt kan man legge opp treningsløp ut fra mer temabasert synspunkt, hvor man satser på skrålitterreng, orientering etter høydekurver (kun brunfarge), men litt usikker på responsen på det. Derimot treningsløp med fokus på postplukk (mange poster), mye veivalg (få poster) og hvordan få til sikre innganger til vanskelig poster bør man kanskje kunne få til. Spesielt dette med veivalgstesting for å finne ut hvilke veivalg som lønner seg, om man får til et treningsløp med gode veivalgsalternativer kan man jo evt. arrangere treningsløp 2 ganger på samme sted slik at man får ordentlig testet ut dette...

Synfaring/revidering av gamle kart

Noen gamle kart som er ypperlig terreng for orientering bør man kanskje vurdere å oppgradere som f.eks. noen av de gamle Skrim-kartene + at 1:15 000 kart gjøres om til 1:10 000. Ettersom man har 35-40 treningsløp hvert år blir det fort flere treningsløp på de samme kartene, så det å få etablert noen flere kart i og rundt Kongsberg er absolutt ønskelig.

Laserprintede kart

Dette er veldig populært med ferdigtrykkede kart hvor postene alt er inntegnet, men fortjenesten til o-laget synker her betraktelig. Det koster kr 7,50 pr kart, mens for vanlige kart er trykkekostnaden slik jeg har forstått 2-3 kroner. Dessuten om man bommer på antallet er overkuddskart rent tap for o-laget da det er vanskelig å gjøre gjenbruk av disse kartene. Totalt har dette vært en utgift på ca kr 4 000.

Nye forslag

Salg av EKT-brikker på treningsløp er noe o-laget bør kunne få til og ikke bare tilby utleie. I år har man hatt for få EKT-brikker tilgjengelig i løpskoffertene, slik at antallet vil bli økt til neste år. Leieinntektene har vært på kr 760. Men kan f.eks. utleie av GPS'er på treningsløp være noe å vurdere, så kan folk lettere sammenligne veivalg og få testet ut dette med at GPS fungerer?? I denne sammenhengen bør man også få georeferert kartgrunnet slik at GPS mot våre kart vil fungere enklere.

Kan lykter til nattorientering være noe for o-laget å leie ut og på den måten øke oppslutningen rundt nattpørene på høsten?

Langsiktige mål

- Treningsløpene bør nok på sikt legges opp med mer veivalgsmuligheter hvor alternativet ikke alltid er å løpe rett på, gjerne også at man har større variasjon mellom kort- og langstrekk (dette er noe man møter i konkurranse), samt mer variasjon i bruk av antall poster slik at man ikke alltid har 7-8 poster på hvert eneste treningsløp (kanskje postplukk på noen treningsløp, mens mange langstrekk på andre treningsløp)
- Bør få flere i o-laget som føler seg trygge på å arrangere treningsløp, kanskje ved at det blir arrangert noen løypelegger-kurs + kanskje investering i GPS'er slik at riktig plassering av poster kan verifiseres.
- Bør få flere juniorer og yngre løpere til å arrangere treningsløp som har litt ny giv og inspirasjon
- GPS'er og veivalgsutveksling på nettet er nok fremtiden! (er vel bare et tidsspørsmål før man får GPS innebygd i EKT-brikkene)

Mandagstrening Madsebakken skole

Målgruppe: ca. 13 år og eldre
Første trening: 07.11.06
Siste trening: 03.04.06

Målsetting for året. Samme som året før

- Tilby et treningsopplegg vintertid for aldersgruppen fra ca 12 år og eldre ute og inne
- Få faste personer til å lede treningen
- Innføre løpstest en gang pr måned

Gjennomført aktivitet

- Løping / innetrening / aerobic
- Langturer i forskjellige grupper gikk sin gang på snørike stier med hodelykt
- Løpstest fra bunnen av Gamlegrendåsen til Kjennerudvannet en gang pr måned med suppeservering





- Kristin Kaldahl var aerobicansvarlig

Vurdering mot målsetting. Forbedringsforslag

- Til forskjell fra året før var denne vinteren snørik. Det gjorde at oppslutningen var noe dårligere enn året før – men vi var i hvert fall minimum 15 personer hver gang og maks 40 personer.
- Aerobicen hadde så tynt oppmøte at vi besluttet å legge den ned midtveis i vintersesongen. Tusen takk til Kristin for et meget bra tilbud. Synd at ”kundene” ikke skjønnte sin besøkestid...
- Suppe en gang pr. måned er hyggelig. Tanken om å koble f.eks. pinseløpsmøter og andre komitémøter til suppemandagen for å få et enda bredere miljø rundt suppetallerkenen, ble ikke realiserbar i år. Vi får prøve neste sesong.
- Intervalltreningstilbudet for de yngste av ungdommene ble sånn passe både i kvalitet og oppmøte. Juniorer og voksne ledet på omgang. På den planlagte innetrentingen etter løping var oppmøte var meget labert. Mange utøvere i aldersgruppen under 15 år driver med skiskyting på mandager. Bra med allsidighet!
- Vi fikk lov å ha utstyrskasse på skolen. Veldig flott å slippe å frakte ting og tang hver gang. Nøkkelen var familien Kaldahl Thorrud så snille å ta vare på. Så dette gikk mye lettere enn før.
- Diverse temamøter, diskusjoner ble gjennomført på skolekjøkkenet gjennom vinteren

Mål for neste sesong og langsiktig mål

- Nedlegge langturtilbudet og satse på gateløp, felles intervall og testløype en gang pr måned. Da slipper vi så mye lederressurser mht å ta hånd om nivå- og alderssprik
- Mandagstreningen blir en ren innetrenting fra 15 år og eldre. Onsdagstreningen blir ren løping. Begge treningene vil være fra Madsebakken.

Onsdagstrening Skavanger skole

| | |
|-----------------|----------------|
| Målgruppe: | 15 år og eldre |
| Første trening: | 16.11.06 |
| Siste trening: | 15.03.06 |

Mål med onsdagstreninga

- Videreføre populær trening fra forrige vinter.
- Onsdagstreninga skal være ei trening som løperne skal glede seg til.
- Trene spesifikk styrke og spenst før sesongstart.
- Videreføre løpsprosjektet, og trene spesifikke løpstekniske øvelser.
- La juniorene ta større del i egen trening, og arrangere treninger for hverandre.

Gjennomført aktivitet

- Treninga ble gjennomført på Skavanger skole.
- Det har vært mellom 10 og 15 løpere på hver trening.
- Hovedtrener junior hadde opplæring første trening i november, og stilte på første onsdagstrening hver måned.
- Løperne arrangerte egne treninger for hverandre. Løperne hadde ansvaret for ei trening hver.
- Løperne hadde selv ansvaret for å bringe utstyr og nøkkelkort til og fra trening.

Vurdering mot målsetting

- Oppmøtet var bra gjennom hele vinteren. God stemning på treningene. Juniorene setter pris på å ha en trening som er bare for dem, selv om noen av det sprekste gutta ikke synes treninga blir effektiv nok.
- Løperne arrangerte fine treninger, og treningsutbyttet var bra.
- Løperne tar i stadig større grad ansvar for egen trening.
- Løperne er blitt flinkere til å møte presis, men har fortsatt mye å gå på...





Forbedringspotensial

- Fremmøte på treninga er så bra at vi har behov for enda større gymsal neste vinter.
- Det bør vurderes om treninga skal være styrt av bare et par av løperne for å få en rød tråd og noe mer effektiv trening.

Mål for neste sesong

- Målene fra 2005/2006 føres videre til neste sesong.

Langsiktige mål

- Ingen langsiktige mål for onsdagstreninga isolert sett.

Tematreninger på tirsdager

| | |
|-----------------|----------------------|
| Målgruppe: | 12 år og eldre |
| Første trening: | april |
| Siste trening: | slutten av september |

Spesifikt mål for tirsdags-tematreningene i år var stort sett de samme som i fjor

- Tilby trening tilpasset ferdighetsnivå, uavhengig av alder.
- Tilby variert terreng og skreddersy treningsoppleggene fra C-nivå til elitenivå på digitale kartutsnitt med mulighet for variert målestokk, kurvekart og lignende.
- Juniorene skulle få hovedansvar med en voksen kvalitetssikrer og ”lærer”

Hva ble gjennomført?

- Mange planleggingsmøter for å finne egnede steder og tilpassede opplegg ut ifra konkurranseplanen til de ulike aldersgruppene
- Huskeliste/instruks og arrangørliste ble laget og lagt på hjemmesiden
- EKT-utstyr ble skaffet

Vurdering mot målsetting/Forbedringsforslag

- Treningsinnholdet var som vanlig bra, og eget EKT-utstyr var flott å få.
- Ikke alle arrangørgrupper var tidlig nok ute med planleggingen, så noen ganger ble det nok litt mye voksenstyring. Men de som var tidlig ute med et felles planleggingsmøte fikk dette fint til.
- Meget bra oppmøte hele sesongen.

Mål for neste sesong og fremover

- Vi skal jobbe med å få enda flere trenere på banen til å være med løperne ut i skogen noen ganger. Trener + de juniorene han/hun trener skal lage hver sin tematrening – fra oppvarming til nedrigging.
- Vi skal nå danne et trenerforum og prøve bli noe mer samkjørte på metodisk tenkning og veiledning. Dette blir vinterarbeid
- Målet er også neste år å gjøre utøverne mest mulig selvstendig slik at de tar tak i oppgaver de skal trene på trening selv.

Torsdagstreninger

| | |
|-----------------|----------------------|
| Målgruppe: | 13 år og eldre |
| Første trening: | april |
| Siste trening: | slutten av september |





Vi hadde ambisjoner om å ha oppfølgere til ungdommen på torsdagstreningene, men klarte det ikke.

Mål fremover

For de mest ivrige av eldre ungdom og juniorer komme vi til å trekke ut mot naboterreng utenfor Kongsberg på f.eks. 2.hver torsdager neste sesong. Det er behov for å komme hyppigere i kontakt med noe annet enn snilt Kongsbergterreng hvis de mest ivrige løperne skal utvikle seg.

Løperne må også minnes på at torsdagstreningene bør brukes til å trene spesielle oppgaver ut fra det de selv trenger å trene på. Unngå gjerne å ta tiden.

TIO-TRENINGER

Med snøen langt opp etter stuevinduet i april ble TIO-treningen gate-o-løp og intervalltrening i Jonsekollen. Flott oppslutning og god stemning.

INTERVALLTRENING

Ble gjennomført i Funkelia kun 1 gang i år

TESTER

Gjennomført aktivitet:

- Madsebakken test – 4 i løpet av vinteren.
- 1000 m-test – 1 i oktober 2005
- 3000 m-test – 1 i mai og 1 i juli 2006
- Testløypa på Vadet er arrangert uka før NM junior stafett med stafettmøte etterpå.

Testene har i hovedsak vært arrangert av Pål Bakke.

MEDLEMSKAP PÅ NAUTILUS TRENINGSSENTER

Gjennomført aktivitet:

13 juniorer takket ja til et halvt års medlemskap på Nautilus gjennom vinteren. Dette var en del av løpsprosjektet, og Pål C introduserte løping på mølle for de løperne som var interessert. Løperne fikk satt opp styrkeprogram ved hjelp av ansatte på treningssenteret. Hovedtrener sjekket ut apparaturen og kvalitetssjekket noen av treningsprogrammene.

SOMMERTRENING –tur-O-poster

Espen Røste tok initiativet til å samle alle tur-o-postene på svart-hvittkart. De mest ivrige løperne benyttet dette tilbudet til egentrening.

OVER KOLLE UNDER VANN – mor-o-løp for 13-17 åringer

På grunn av tett program i juni ble årets arrangement, det tredje i rekken, lagt til 1. juli. Ferietid til tross, 17 ungdommer jobbet seg gjennom løypa. Årets kanskje mest utfordrende "gruppearbeid" over 5-6 timer ble gjennomført i velkjent stil – på en av sommerens kanskje varmeste dager.

Oppgaver: melkespannkasting, pilkast, radi-o (ved hjelp av walkie-talkie lede to av lagets deltagere resten av laget rundt i en løype), orientering etter tekst (og ikke kart), speilvendt kart, kart i ekstrem målestokk, bærebering i myr, hinderløype med balansering på line over vann, manipulert kart, med mer. Som vanlig, sisteposten lå på bunnen av bassenget hjemme hos Flågan. Det hele ble avsluttet med bading, grilling, isspising og en uhytidelig premieutdeling – sammen med søsken og foreldre.

Takk til: karttegnner Eivind Resser og alle medhjelperne som satt tålmodig i skogen og ventet på lagene.

Treningsoppfølging

Vi hadde som mål denne sesongen det samme som sesongen 2005:

- Videreutvikle individuell treningsoppfølging av ungdom og juniorer
- Fokuserer på at utøvere over et visst nivå skal bli mer selvstendige/ forstå at de selv har et ansvar for egenutvikling.
- Stille krav til de løperne som vil ha tett treningsoppfølging.
- Arbeide for god oppslutning på trening. Arbeide for godt støtteapparat på trening. Ha god kontakt med løperne.





Treningsoppfølging ungdom 12-16 år

I år har vi utvidet ungdomsgruppen til også å omfatte 12-åringene. Bakgrunnen for dette er at vi har sett at denne aldersgruppen trenger nye utfordringer, etter flere år på trinn 2. Så langt virker det positivt, de er blitt tatt godt imot i gruppen, selv om aldersforskjellene kan bli en utfordring.

Vi har fortsatt som tidligere år med tematreninger på tirsdagene, vanlige treningsløp på torsdagene, der flere enn tidligere har deltatt. I tillegg har vi hatt individuell oppfølging på treninger og løp, uten at det har vært systematisert. Det synes å være en fin progresjon i utfordringer for de enkelte aldersgrupper, der 13-åringene starter med stafetter og interkretskamp, fjortenåringene med Hovedløp / OLL. Da opplever de ikke alt som 12-åringene. 16-åringene har også fått delta på Jukola-stafetten og NM-juniorstafett.

Utfordringen neste år blir mer systematisk o-teknisk oppfølging, og informasjon/veiledning om fysisk trening. Dette arbeidet skal det jobbes med gjennom vinteren.

Treningsoppfølging junior

Trenere: Espen Røste (hovedtrener)
Pål Bakke
Jorunn Teigen
Øivin Thon
Brit Volden
Tine Fjogstad

Gjennomført aktivitet

- Hver løper fylte ut et spørreskjema med innleveringsfrist medio desember. Skjemaet skulle hjelpe løperne med å selv skjønne hvor de skulle legge lista og samtidig gjøre det lettere for støtteapparatets å hjelpe løperne. På skjemaet skulle de også skrive om de ville ha tett oppfølging av trener eller ikke.
- 16 løpere takket ja til tett oppfølging. Disse løperne ble fordelt mellom de 6 trenerne. De som takket ja takk til tett oppfølging ble oppfordret til å føre treningsdagbok.
- En eller flere av trenerne har vært til stede på tirsdagstreningene for veiledning og oppfølging. Vi har i tillegg prøvd å være tilgjengelig på treningsløpene på torsdagene.
- Hovedtrener har hatt ansvar for å holde hjemmesida oppdatert med testresultater, holde navnelista oppdatert og for å videreformidle beskjeder til løperne per felles sms.
- Intensiteten på fellestreningen har blitt økt noe i år, og det ble derfor ikke gjennomført felles intervalløkter slik som i fjor.

Vurdering mot målsetning

- Treningsveiledningen av hver enkelt løper har variert både i omfang og metode. Ingen løper er lik, alle gjør det forskjellig og spriket i ambisjonsnivå er stort. Det var positivt at så mange av løperne takket ja til tett oppfølging. Bare et fåtall av løperne fører treningsdagbok.
- Vi har ei stor juniorgruppe og tett oppfølging er tidkrevende. Det ble derfor nødvendig å engasjere flere trenere etter hvert, og vi fikk dermed bedre tid på hver løper.
- Trenerne og løperne må bli flinkere til å evaluere treningen som er gjort. Vi kan bli flinkere med etterarbeidet etter hver o-teknisk økt.
- Junior- og ungdomssiden brukes for dårlig av løperne. De responderer dårlig på mail. Felles beskjeder på sms fungerer greit.

Mål for neste sesong

- Vi skal alle bli flinkere med etterarbeidet etter hver økt.
- Trenerne må bli flinkere til å samkjøre, og bør møtes flere ganger i løpet av sesongen.
- Løperne må bli flinkere til selv å følge med på informasjonen som blir gitt.
- Vi må ta bedre tak i løpsprosjektet.





Langsiktige mål

Juniorløperne skal i løpet av sin tid som junior i Kongsberg OL lære seg til å ta ansvar for egen trening. De bør bli mest mulig selvdekkende i både planlegging, tilrettelegging, gjennomføring og analysing av trening. Støtteapparatet må ha antall personer og økonomi deretter.

SAMLINGER FOR hele og deler av klubben

Målsetting

- Arrangere dagssamlinger / helgesamlinger for hele klubben og enkeltgrupper i klubben
- Tilby kretssamlinger.

Gjennomført aktivitet for samlinger i KOL-regi

"TORBJØRN-SAMLINGA"

14-15 januar 2006 inviterte KOL ungdommer (12-14) fra KOL og Notodden til Torbjørnsamling på Rajehytta. Vi var 10 ungdommer fra KOL og 7 fra Notodden + 6 ledere. Vi hadde skiturer rundt Ravalsjø både lørdag og søndag i tillegg til skileik utenfor hytta på lørdag ettermiddag. Torbjørn serverte "Finnebiff" på lørdag kveld, og Torbjørn og vi andre lederne ble belønnet med mye god underholdning fra ungdommene på kvelden. De lagde blant annet en egen sang til Torbjørn. Leieren var vellykket og Notodden ønsker å være med ved en senere anledning.

DANMARKSTUR 10-13 MARS Målgruppe: Alle.

Vårt årlige barmarksarrangement trakk til seg mange løpere. Vi gledet oss til barmark – men det ble ikke mye barmark nei!! Godt og vel 130 deltakere var med. Og vi ankom Danmark hvor måkebilene hadde hatt en skikkelig sjau uka som var. På samlingsplassen på løpet brukte vi spade og måke for å få plassert oss i tellet. Men sola skinte og folk tok snøpulsing med kart og kompass med mye smil og latter. Det var hyggelig etter flere års fravær å bo på Sæby Søbad igjen.

Ungdommer fra 15 år bodde som i de siste år i egne ungdomsleiligheter.

Og båten hjem hyget vi oss på konferanserommet booket av våre proffe Danmarksturarrangører.

TEMAMØTER i klubbregi

- Erlend Slokvik, tidligere landslagstrener på skiskyting og orientering hadde en stafettkveld med oss i januar. Dette for å sette mer fokus på lagbygging og stafettjobbing i klubben. Det møtte en hard kjerne foreldre og veldig godt oppmøte av ungdom og junior. Ca 30 til sammen.
- Løperne har vi brukt mer i år enn tidligere. Juniorene fortalte ungdommen om å løpe TIO-mila. På NM-møte før stafett-NM junior fortalte Mali Fjogstad Nielsen om hvordan hun orienterer.
- Generelle sesongmøter, TIO-diskusjoner, foreldremøter med mer ble gjennomført i forbindelse med treninga på Madsebakken og på våren med juniorene mht treningsoppfølging.

Samlinger i kretsen

Hele året

Målgruppe: 14år og eldre

Målsetting for året

- Styrke kretsmiljøet
- Gi løperne våre et ekstra sportslig og sosialt tilbud utenfor klubben
- Bidra med organiseringen av tiltak.

Gjennomført aktivitet

- Løperne har deltatt på Hagatjern Grand Prix, økt nr 2 i Danmark som ble en morsom og fartsfylt fotballkamp, Dagssamling i mai på Modum med 2 økter forberedelse til testløp på Ringerike og uttaksløp Interkretskamp innlagt, Dagssamling i juni i Drammen med Sturla som arrangør. 2 økter med fokus på Hovedløp og NM. Siste samling arrangerte vi på Kongsberg på Bjørndalssetra med 2 økter for samme målgruppa. Godt oppmøte fra KOL alle ganger.
- KOL ved ungdomsleder Pål Corneliussen, interkretskamp og leder i AU, Tine Fjogstad deltok på møter i kretsen for å planlegge sesongen sammen med representanter fra de andre klubbene og trenings- og rekrutteringsrådet. Følgende tilbud har vært planlagt og gjennomført for aldersgruppen fra 14 år.





Vurdering mot målsetting /Forbedringsforslag på kretsens samlinger

- KOL har hatt stor nytte av å være med på planleggingen av tilbudene. Utfordringen er å finne egnede datoer for de enkelte tiltak.
- KOL har også vært med på å gjennomføre deler av tilbudene.
- Erfaringen er at oppslutning blir det når informasjon og felles reiseopplegg blir lagt til rette. De gangene dette svikter, ser vi at det møter ingen eller få. Dette gjelder vår egen klubb og de andre klubbene.
- Informasjonsflyten innad i noen klubber i kretsen er veldig svak, og folk er utrolig sløve med å melde seg på innen frist. Derfor er det en del av tiltakene som ikke får god oppslutning og blir tunge å organisere mht hyttebestillinger, fylle opp biler osv.
- At kretsen har fått en hjemmeside hvor tillitsvalgte kan legge stoff rett inn har vært et stort positivt løft. Men flere klubber har ikke engang link inn til kretsens hjemmeside, så det blir noe å ta tak i fremover.

Målsetting for neste år/Langsiktige mål på kretsopplegg

- Det er stor vilje nå til å løfte på en ny måte i kretssamarbeidet. Kretsstyret har igangsatt en helt ny kretsstyremodell der de som sitter i styret har ansvar for et "prosjekt" hver: Hovedløp, Interkretskamp, O-troll-leir, Treninger/samlinger, Kart osv. dette tror vi blir veldig spennende og bra. Trenings- og rekrutteringsrådet tenkes sammenslått.
- Tanken er fremover 1 dagssamling/trening pr måned på rundgang i seinhøst/vinter/tidlig vår. Høy kvalitet på treningene og jobbing med det sosiale.
- Samkjøre på transport til NM og Norgescup utenfor ordinære miljø såfremt noen vil ta tak. KOL skal være med i styre og stell der det skjer for å være med i et utvidet miljø hvor vi kan gi og hente mange impulser.

Samlinger i NOF-regi

FINSK-NORSK SAMLING 26-30 juni Målgruppe: løpere mellom 14-16 år (i år utvidet fra 13-17 år)
Tord Finstad og Ingjerd Myhre fikk gleden av å være med på den såkalte Finnebusamlingen. De kom inspirert tilbake og hadde fått tips og motivasjon av et par av Haldens toppløpere. Arrangør var som vanlig Halden.

NOFS SOMMERSAMLING 26. juni – 30. juni for 17 år -25 år
5 juniorer fra KOL (Agni Fjogstad Nielsen, Tine Hjelseth Larsen, Anders Thon, Håkon Heggedal og Audun Resser deltok på årets leir som var lagt til Budor på Hedemarken. Mye trening og mye moro.

Klubbmesterskap

Målsetting for våre klubbmesterskap som tidligere

- Arrangementene skal være en "møteplass for alle deler av aktivitetene i o-laget; rekrutt, ungdom, aktive, treningsløpere, medlemmer / ikke medlemmer.
- Ha høy kvalitet på rammen rundt arrangementene.

KONGSBERGMESTERSKAPET 20. juni

Mesterskapet ble i år arrangert fra Aspesetra.

Det var tre løyper å velge mellom, nemlig 2,4 og 6 km. I tillegg var det lagt opp ei lita løype for de aller minste. Hele 139 deltakere stilte til start. Det er et imponerende stort antall deltakere. I år hadde vi hele 17 forskjellige klasser. Været var vekslende, men hele arrangementet ble avsluttet med gratis mat og drikke til alle deltakerne. Dette som en takk for stor dugnadsinnsats under årets pinseløp. Et utvetydig populært tiltak. Arrangementstaben var den samme som de siste 4 årene. Ingen har ennå meldt fra om at de ønsker avlastning, så vi er nok klare for den oppgaven også i 2007.

Etter vår mening fungerer det godt å ha dette arrangementet en hverdagskveld midt i juni.

Vi skal ha en avklaring med styret angående antall klasser. Etter at vi innførte tre åpne klasser har alle kunnet løpe den lengden de selv ønsker. Det åpner opp for færre ordinære klasser. Vi ønsker også å ha tettere kontakt med de som lager opplegg for de minste slik at mesterskapet kan bli enda bedre opplevelse også for dem.





Mesterskapet har etter hvert blitt et svært hyggelig, sosialt arrangement. Det er nok det viktigste. Samtidig ønsker vi å gjøre det noe mer prestisjefyllt å kunne smykke seg med tittelen Kongsbergmester. Da det å servere mat og drikke til ca. 150 personer på kort tid er krevende ønsker vi å knytte til oss en til i arr. staben. Vi har allerede siktet oss inn på et medlem som i engere kretser går for å være en ekte gourmet. Så dermed er det duket for en liten persilledusk på karbonadene til neste år.

Tor Kvammen, Inge Bagge, Jan Storfossen, Knut Kjemhus, Knut Ole Thoreplass og Roar Tønnessen

GRENDESTAFETTEN søndag 3. september. Efteløt Idrettsplass Målgruppe: Alle
Nesten 90 deltakere stilte til start i akkurat når et høljregn i morgentimene gav seg. Notodden var i år invitert til å delta og de stilte med 2 lag. Lavere deltakelse fra KOL pga krasj med skiskytingssamling. Årets kreative innslag var spisestafett i innløpet. Kjeks og is gikk ned på høykant før veksling.
Som vanlig gikk det fort unna, men det som ikke var vanlig men nytt av året var at juniorene arrangerte! Masse bra jobbing. En av hensiktene med å ha juniorene som arrangør, var å få de med på arrangementet. I en hektisk NM – høst har det de siste årene vært litt laber deltakelse fra juniorene. Dette ble rettet opp i år, og Viggo kan forberede seg til å ta speakerjobben neste år også. Samarbeidet med Notodden skal fortsette

KONGSBERGMESTERSKAP NATT 18.oktober

I år valgte vi å arrangere klubbmesterskap natt inn i nattkarusellen til Notodden. Sted var Notoddens klubbhytte. Oppmøte ble til slutt etter markedsføring i "push and press" - varianten ca 50 løpere fra 12 til moden pensjonistalder. En nedgang i deltakerantallet fra tidligere. Men vi fortsetter med dette samarbeidet. Når ting får satt seg og ryktene går om hvor hyggelig det er å gjøre noe med naboklubben over heia, så må sikkert Notodden utvide peisestua etter hvert! Her var det både vaffel, kaffe og saftservering, og gode løyper med veivalgsalternativer ble også servert.

Inndelingen i klasser for klubbmestere ble i år gjort meget enkelt.

- N-løype jenter og gutter
- Gutter -15
- Jenter -15
- Herrer 16 + i kort og lang løype
- Damer 16 + i kort og lang løype

Vi sang bursdagsangen for Morten Urdal Bakke- 17 år!

Klubbmesterpremiene var i sjokoladevariant med Twist og Center. Broderskapet og søskenkjærligheten blomstret og premiene ble slukt med sidemannen!

Finn Bjørtuft fikk ekstrapremie som beste "Old boys" i 5.5 km.

Viggo Venn Stensrud fikk debutprisen - første nattløp.

Øyvind Drage fikk trøste-sjokolade pga brutt.

For resultater: se resultatbørsen

Takk til Notodden for flott arrangement!

”Større” konkurranser

Målsetting som året før

- Arbeide for god oppslutning på prioriterte individuelle konkurranser og stafetter
- Ha god informasjon om løpene.
- God oppfølging før, under og etter viktige løp – individuelle og stafetter
- Koordinert reiseopplegg og lagledere på viktige løp/stafetter
- Alle uansett nivå/ambisjoner skal inspireres til å delta,
- Ha godt fungerende uttakningskomité til stafetter

NORWEGIAN SPRING 8.-9. april

Målgruppe: tioløpere/alle

Ble i år avlyst pga for mye snø i terrenget. Samtidig var 20 juniorer og eldre ungdommer i nord-øst England på utveksling; trening og konkurranser på barmark.



**ØSTFOLD O-WEEKEND 22.-23. april***Målgruppe: juniorer/ alle*

Med innlagt Craft-cup mellomdistanse og langdistanse junior.

Reisen gikk med privatbiler og det var enkel overnatting på Høytorp Fort ved Momarken.

Vi var 38 startende lørdag og i underkant av 30 løpere søndagen.

Til tross for at mange av juniorene startet sesongen i påsken, var sesongstarten på "hjemmebane" av varierende kvalitet og resultat. Som Knut Sveinung beskriver det i etterkant: "Da var årets første store prøve over, og det ble et tøft møte med skogen for mange. Det var et meget krevende terreng, og løypene var lagt veldig vanskelig i så og si alle klassene." Bare Mali var helt fornøyd søndagen.

TIOMILA 28-30. april*Målgruppe: Ungdom-junior-senior-veteran*

Tiomila har en spesiell klang innen O-miljøet, og for mange av våre ungdoms og juniorløpere er den et av sesongens store høydepunkter. Vi har etter hvert funnet en fin modell for arrangementet. Det er slutt på kalde netter i regnly telt og forsøkene på å få varme i våt ved i et gammelt militærtelt.

KOL har meldt seg på i klassen for "luksusreiser". Med Bushen til hovedstyrken og minibusser fra Avis og tilhengere fra Esso går reisen som en drøm. Partyteltene med gassgrill og varmeovn og elektrisk belysning blir til en festhall. Tunnelteltene supplert med noen fjelltelt er utmerkede sovesaler.

I 2006 gikk Tiomila av stabelen 29 – 30. april ved Hallsberg ca 30 km sør for Ørebro. Reisestrekning i 2006 var "bare" 440 km eller ca 6 timers kjøring fra Kongsberg.

Kongsberg stilte denne gangen med 6 ungdomslag, 2 damelag og 3 herrelag. Det siste herrelaget stiller vi sammen ned Notodden. Til sammen var vi 56 KOL-løpere.

En sein vinter reduserte kvaliteten på forberedelsene våre. Da selv Vårstafetten i Halden ble avlyst og vi måtte løpe i snø på Danmarksturen ble det til slutt vanskelig å lage uttagningsløp. Men det ordnet seg på et vis og løperne hevdet seg bra i Konkurransen.

Med damelaget som 84 og herrelaget som 94 er vi svært godt fornøyd. De tre beste ungdomslagene ble 30, 77 og 103, imponerende resultater for en klubb fra vinterlandet. I tillegg imponerte enkeltløpere med svært gode resultater.

Arrangøren gjorde en kjempejobb. Samlingsplassen var kompakt uten den beryktede gjørmen, og med kort vei fra parkeringen. Gode kart og løyper i et lettløpt og fint terreng gav en fin O-opplevelse. Mens storskjerm med bilder fra skogen og GPS tracking av de beste gjorde stafetten til spennende underholdning

Erfaringene fra Tiomila sier at vi har funnet en fin modell for gjennomføringen. Tiomila er svært viktig som målsetning og gulrot gjennom vinterens treningsøkter. Oppkjøringen mot Tiomila og sesongen for øvrig er jo det samme så Tiomila forberedelsene kan ikke undervurderes. Vi har i dag en fin stamme av løpere som kan danne gode Tio-lag de nærmeste årene. Med mer støtte til den administrative siden av arrangementet og en lagleder som tenker rekruttering, motivering og konkurranseforberedelser bli dette gøy framover. Samarbeidet med Notodden var svært bra. Med hjelp fra erfarne Notodden løpere og miss X på førsteetappe kunne vi la våre yngre løpere få prøve seg i det gode selskapet og vinne verdifulle erfaringer.

Bli med neste år. Her kan du oppleve ungdommen på sitt beste, se verdenseliten knive om seieren og delta selv. Svært moderne!

NM-ULTRALANG 27. mai*Målgruppe: junior/ senior*

6 juniorer dro av sted til Førde med AVIS-bil og Pål Bakke som sjåfør og lagleder. Et par til var påmeldt, men måtte bli hjemme pga sykdom. Overnatting var lagt til ei hytte hos Førde Gjestehus og Camping.

Dette var første gang NM Ultralang også hadde klasser for junior. Og selv om det var lange løyper, skremte det ikke dem som tok turen til Førde i år.

PINSELØP 2.-4. mai på Kongsberg

I år var det full fart på Korbu med jaktstart med gafflet micro siste dag for ungdom. Se forøvrig egen pinseløpsrapport.

15-STAFETTEN i Oslo på Lutvann militærleir lørdag 21. mai

I år stilte vi kun med 2 lag i denne stafetten.



**INTERKRETSKAMP i Göteborg 26. – 28. mai**

Interkretskampen for årsklassene 13-16 år ble i år arrangert i Göteborg med Göteborg-Majorna OK som arrangør. Buskerud O-krets hadde tatt ut til sammen 32 løpere som skulle knive med skarpskodde orienteringsløpere fra Østfold og Akershus-Oslo i tillegg til de beste fra de svenske områdene Göteborg, Bohuslän-Dal, Halland og Västergötland.

Av Buskeruds 32 løpere, hadde KOL med 16 glade løpere som hadde kvalifisert seg gjennom uttaksløp tidligere på våren. Individuell konkurranse på lørdag gav mange gode resultater, og med stafetten på søndag. Buskeruds lag ble nr. 3 etter Oslo og Østfold, men foran alle de svenske lagene.

Fra neste år heter Interkretskampen Unionsmatch og arrangeres i Østfold.

Takk til laglederne Brit Volden, Hilde Storløyken og Helga Haverstad (fra Lierbygda), og bussjåfør Tor Christian Helgerud.

KM JUNIOR STAFETT i Asker 21. mai

KOL stilte med 3 damelag junior, 2 herrelag junior. 1 lag mindre av hvert kjønn sammenlignet med året før. Arrangementet var sammen med Akershus Oslo

TESTLØP VM – CRAFT-CUP

Målgruppe: junior/ publikumsløp alle

Organisert tur for juniorer som skulle løpe testløp VM/Craftcup. Overnatting var lagt til Ringerike folkehøgskole. 10 juniorer deltok i løpene rett ved Hønefoss.

Mali Fjogstad Nielsen hadde gode løp, både på mellom- og langdistansen, noe som resulterte i uttak til VM i Litauen!

TRENINGSLEIR MED KNIV OG GAFFEL PÅ STORAAS GJESTEGÅRD 12.juni

I år tilbød Jarle Storaas nok engang en spennende aktivitetsskveld: Denne gang var det matlaging som sto i fokus. Alle juniorene var invitert, og det ble laget god mat med instruksjon fra profesjonell kokk. Info om sunt kosthold ble servert, og stemningen rundt bordet var høy når maten skulle fortæres. Dette innslaget var snadde i en ellers rimelig fysisk rettet sesongplan.

JUKOLA OG VENLA 17.-18. juni

Målgruppe: junior og senior

2 unge lag dro av gårde, ingen seniorer prioriterte stafetten denne gangen. I tillegg måtte avgangselevne på KVS stå over fordi de var midt i muntlig eksamen. Håkon Teigen Røed og Thea Fjogstad Nielsen stilte som lagledere, Thea også som reserve.

Førsteårsjuniorene Agni Fjogstad Nielsen, Tine Hjelseth Larsen, Lise Østlid Bagstevold og Christina Kasin kom seg respektabelt gjennom. Flott innsats med en 154.plass blant 871 startende lag. Gutta ble disket...

O-FESTIVALEN 23.-25. juni

Målgruppe: alle

Dette var lagt opp som klubbturn. Bushen ble brukt og vi hadde felles overnatting på den nedlagte sykestua på Trandum. Sykestua skulle riktignok rives etter at vi forlot den... Men å bo sammen som klubb er verdifullt. Og når vårt overnattingssted i tillegg ligger på samme område som mange andre klubber leier overnatting, er det helt supert! Det er mulig å knytte kontakter både for store og små. Vi var nærmeste nabo til samlingsplass og fotballbane.

KOL var representert med rundt 80 løpere.

4 jentelag og 4 guttelag deltok i ungdomsstafetten.

2 damelag, 3 herrelag, 2 dame miks og 2 herrer miks deltok i øvrige stafettklasser.

SØRLANDSGALOPPEN 13-16 juli med 2 løp siste dag!

Rundt 50 Kol-medlemmer deltok på årets Sørlandsgalopp, som var i Grimstad. Sørlandet viste seg fra sin flotteste side, så det ble derfor mange muligheter for soling og bading mellom de 5 løpene. Det var utfordrende å løpe i terreng med så tett busksjikt, og det gjaldt å tenke strategi og bruke stier der det var mulig. Fredagskvelden fikk vi oss en tur ut i skjærgården med fiskeskøyta "Østerøy", og på en av Hesnøyene gikk vi i land og koste oss med reker og bading. Det var mye bra løping blant Kol-medlemmene

5-DAGERS 16.-21. juli

Målgruppe: alle

Årets o-ringen ble i år arrangert i Hälsingland, nord for Stockholm. Starten på o-ringen var i år samme dag som avslutningen på Sørlandsgaloppen, samt at noen familier valgte Sveits, så vi var nok noen færre i år enn foregående år. 37 løpere deltok, samt en håndfull støtteapparat.





Men gode resultater var det i troppen. Både Ingjerd og Sigur hadde hver sin etappeseier, og sluttresultatet ble bra for begge. Og gamle ringrever som Brit og Øyvinn hevder seg fortsatt. For alle oss andre er det noe spesielt med 5-dagers i Sverige, tross plasseringer, vi bare må tilbake hvert år...

HOVEDLØP og O-LANDSLEIR i Levanger 5– 9.august Målgruppe 14-16 år

Dette året var hovedløpet i Levanger, og fylte KOL opp Bushen. Bussen ble tilnærmet full, med ungdommer fra Kongsberg og andre klubblopere fra kretsen. Deltagerne fra de andre klubbene betalte en sum for å få sitte på, dette førte til at reiseutgifter for KOL ble minimale.

Fra Buskerud krets var det i overkant av 50 deltagere, 20 av disse var fra Kongsberg, dette førte til at KOL nok en gang var en av de største klubbene.

Målsettingene for årets hovedløp var å få med flest mulig av våre ungdommer i aktuell alder skulle delta, dette førte til at det vel ikke var noen igjen hjemme.

En annen målsetting var å gjøre det best mulig. Med 3.plass til Simen T. Søgård (andre år på rad!) og Lise Bagstevold, samt mange gode plasseringer må det sies også denne målsettingen ble nådd. I stafetten greide ikke Buskerud å følge opp den sterke innsatsen fra i fjor. I jenteklassen fikk kretsen 3 og 5 plass, med henholdsvis Christina Kasin og Lise Bagstevold, og Ingjerd Myhre på lagene. Mari Helgerud var med på laget som fikk seier i utkleddingskonkurransen for jentene.

En stor takk til våre ledere Jorunn og Katrine, samt bussjåførene som delte på jobben med kjøringen.

Målet for neste år er de samme som i år – flest mulig med og mange gode resultater.

Et langsiktig mål må være og fortsatt ha med mange ungdommer som får en sosial og fin opplevelse med andre ungdommer.

NORGESCUP MO 11.-12. august

Målgruppe: junior

8 juniorer satt kurs for norgescup i Mo, med sprint på fredagen og mellomdistanse lørdagen. I tillegg fikk de med seg stafett søndag, som deltakere i Nord-norsk mesterskap i stafett.

Ei helg med mange gode resultater, spesielt kan nevnes Heidi Østlid Bagstevold s 2.plass i sprinten og Mali Fjogstad Nielsen seier på mellomdistansen. Heidi, Mali og Agni Fjogstad Nielsen rakk å bli Nord-norske mestre i stafett søndag før de heiv seg på flyet hjem

KM-HELG på Sachsen med KOL som arrangør 20-21 august

Se egen rapport under arrangement

NM-UKA HOVDEN 24.-27. august

Målgruppe: junior/ senior

Her var det også kun juniorer, 11 i tallet, som stilte til start. Riktignok en sannhet med modifikasjoner, for Jan Vidar Nielsen stilte sporty opp som ankermann på guttas andrelag i stafetten.

Kristiansand OK hadde laget et flott arrangement i flotte omgivelser! Vi bodde bra på Haugly gjesteheim midt i sentrum, med gåavstand til arenaene.

Og dette ble konkurranser med mye fart og spenning, og mange gode resultater! Spesielt i de individuelle konkurransene, med medaljer til Mali og Håkon og sterke plasseringer av Heidi, men også i stafetten for senior, der guttas førstelag ble nummer 21 og Håkon hadde beste etappetid på sin andreetappe, mens jentenes førstelag ble nummer 22.

NM SPRINT 2. september

Målgruppe: junior/ senior

Arena for årets sprint-NM var i år Lystlunden i Horten. Her stilte hele 16 Kongsberglopere til start, og i alt 4 av dem i seniorklassen. Mali, Håkon og Morten gikk videre til finaler, mens Agni og Eivind ikke var langt unna! Håkon endte på en flott 5.plass, Morten ble nr 27 og Mali nr 13.

VETERANMESTERSKAP 9. -10. september

Årets veteranmesterskap gikk i Siljan 9-10 september. Arrangør var Skien OK. Fra Kongsberg deltok en klar overvekt av menn - omtrent 12 herrer og 1 dame pr dag. Inge Marino Bagge - vår spreke 80-åring fikk 2.plass lørdag, og var i topp slag søndag og tok 1.plassen med seg hjem.





NM NATT, NM JUNIORSTAFETT, NORGESCUP-avslutning 22. -24. september

Målgruppe: junior /senior

Med Jan Vidar Nielsen som sjåfør og Tine Fjogstadsom lagleder gikk Bushen til Trondheim med våre juniorer samt 5 16-åringar som var med for å løpe junior-NM-stafetten for første gang. Sporty å reise til Trondheim for å delta. Reiseopplegget var også tilbudt flere klubber i Buskerud og 8 løpere fikk glede av Kongsbergs flotte buss! For de av juniorene som ønsket det, var de første i ilden allerede fredag kveld, med natt-NM. Her gjorde Mali reint bord i D19-20, med Heidi på bronseplass. Morten Urdal Bakke gjorde også et godt løp og endte på 5.plass i H17-18. Gode plasseringer ble det og på Agni Fjogstad Nielsen, Sølvi Fossøy, Knut Sveinung Rekaa og Eivind Resser.

Lørdagens juniorstafett var helgas høydepunkt. Guttas førstelag hadde store forventninger på seg etter seieren i fjor, og jentenes førstelag var forventa å kjempe helt i toppen. Så går ikke alt på skinner i orientering. Guttas førstelag løp riktignok i mål til en tredjeplass, men Håkon Heggedal hadde en feil stempling og disk ble resultatet. Andrelaget, med Knut Sveinung, Audun Resser og Harri Luchsinger fikk en flott 6.plass, men hadde kanskje kunnet glede seg mer over den flotte plasseringen, hvis førstelaget hadde skjøvet dem til en 7.plass... Tredjelaget til gutta fullførte i god stil.

Jentene stilte med hele 4 lag, og plasserte seg på 6., 11., 19. og 22.plass. Godt jobba! Søndag var det Norgescupavslutning, og lufta var kanskje gått ut av flere ballonger? Men Håkon Heggedal hadde mer å gi og vant like godt søndagens løp i H17-18. Heidi Bagstevold fikk en flott 4. plass i D19-20. Til tross for at Mali Fjogstad Nielsen "bare" ble nummer 8 i avslutningsløpet i D19-20, vant hun Norgescupen sammenlagt. Gratulerer!!

Og på bussturen jobba Tine og ungdommene knallhardt med "hva vil vi" og opplegg for neste sesong!

MYNTCUPEN 2006

For andre år på rad sponset Myntverket på Kongsberg en cup for ungdommer i Buskerud mellom 13 og 16 år, Myntcupen. Cupen er et initiativ fra kretsen for å øke deltagelsen blant ungdommer i høstsesongen. I år inngikk 5 løp i cupen, hvorav 4 teller i sammendraget. Løpene var spredt rundt i kretsen. Pga en annullering, er ikke resultatet for cupen klar.

Myntverket stiller med ledertrøyer, premier og mat og drikke på avslutning.

Følgende løp teller:

| | |
|-------------------------|---|
| lørdag 19.8 | KM individuelt Kongsberg |
| lørdag 2.9 | NM sprint publikumsløp, Horten |
| onsdag 13.9. | KM natt, Eiker |
| tirsdag 19.9 | Nattløp, Sturla (annullert) |
| lørdag 30.9 | Liersprinten, Lier |
| lørdag 4.11 | Over skauen, Eiker. Siste tellende løp og avslutning. |

Representasjon

Mali Fjogstad Nielsen ble tatt ut til VM i Litauen i 1.uke i juli.
Mali og Håkon Heggedal deltok i Junior European Cup i oktober.

Sesongavslutningen

Sesongavslutningen finner sted på Laagdalsmuseet søndag 5. november.

Utmerkelse til løpere

På sesongavslutningen ble det delt ut hedersbevisninger, stipender og priser. Se kapittel 16 Æres- og hedersbevisninger.





Til slutt fra aktivt utvalg

År 2006 føyer seg inn i rekken som nok et sprudlende år på aktivitetsfronten. Det planlegges, diskuteres og gjennomføres i alle kroker og kriker, som leserne ser av kapitlet for Aktivt Utvalg. Og alltid føler vi som sitter i "lokomotiv-vogna" at vi trenger enda flere i støtteapparatet. Dette fordi vi jobber hardt for å beholde bredden.

Det har vært en sesong som for juniorene har vært preget av mange og lange reiser. Ungdommen har hatt en aktiv sesong de også, men med et ikke noe utenom det vanlige reiseprogram "KOL reisebyrå" har stått på for å få organisert reise, fastsette egenandeler og booke overnatting til Danmarkstur, TIO-mila, Østfold O-weekend, testløp VM Ringerike, NM ultralang i Førde, O-festivalen, Interkretskamp, Jukola, 5-dagers, Norgescup i MO i Rana, Hovedløpet i Levanger, NM på Hovden og NM i Trøndelag. I tillegg kommer all organisering av en haug med ordinære konkurranser med kjøring tur-retur på dagen, samlinger og treninger.

Vi kan også i år takke iherdige foreldre og voksne som har tatt det ene dugnadsløftet etter det andre. Pinseløpsinnsatsen, sponsorjobbing, nøye kasserer/økonomiarbeid og våkne blikk for å skaffe midler via tilskudd, er grunnen til at vi kan reise på turer med såpass rimelige egenandeler. Løperne er ikke bortskjemte med luksussteder å bo. Her løper vi og får fine resultater også etter overnattinger i klasserom! Kunsten er å tilpasse seg de fleste forhold.

Den nye bussen er løperne veldig stolte av, og det er gøy å komme på løp med et sånn glis. Og like sosialt er det som før. Her skapes kontakt på tvers. På flere av de lange turene i år har bussens video kommet til sin rett. Har man riktig innstilling om at man har fritid og skal slappe av med venner, idet man setter seg i bilen/bussen, blir turen ingen særlig belastning.

Ikke bare bussen synliggjør klubben. Laagendalsposten har nok engang profilert løpere i alle aldre nesten hver uke gjennom hele sesongen. Takk til LP og sportsjournalist Ole John Hostvedt for sitt evige engasjement. Vi trenger ikke lenger sende pressemeldinger og ta en telefon, for LP finner all info om det som skal skje på vår oppdaterte hjemmeside.

Ungdommen og juniorene er en flott gjeng – ca 45 aktive som deltar på trening og konkurranser. Sportslig sett har vi gjennom sesongen hatt bred deltakelse og også gode resultater på konkurransene, omtalt gjennom rapportene og evalueringene i dette kapitlet.

Å bygge miljø er vi alle ansvarlig for! Løperne – ungdom og juniorer må stille på treninger. det er der den viktigste miljøbyggingen skjer. Å prioritere og delta på konkurransene "der det skjer" vår- i sommerferie og i høst er også helt sentralt for å få et godt sportslig og sosialt miljø uansett om du er en ung løper eller en voksen lagleder/heiagjeng! Det som er flott er at juniorene er aktivt med hele året og lager treninger.

Vi er kommet et stykke på vei med målsettingen "lær å bli din egen trener, og alle store og små må så for å høste".

Ingen Norgescuper og mesterskap i pinsehelgen gjorde også sitt til at juniorløperne ble med og jobbet på pinseløpet, i tillegg til at vi "utkommanderte" dem til å løpe pga tynn juniorklasse i år da de fleste løp pinseløpet på hedemarken hvor det var Norgescup for seniorer.

De ungdom og juniorer som meldte seg på Englands-utvekslingsprosjektet – har hatt et 6-stjerners år. Dere har fått masse "lim i KOL-gruppa", blitt kjent med nye mennesker og kulturer, måtte stå opp "early in the morning" og være vertskap, vært med på et hardt og spennende program, vært med å gi inn i et fellesskap – og gjort erfaringer på det. Ingenting går av seg selv – og i tillegg har dere lært mange engelske glosser. Dette prosjektet må vel kalles årets ansiktsløfting og har en egen rapport her i årsmeldingen.

KOL 2010

Gjennom året, og for så vidt de siste årene har vi diskutert hvor utøverne og støtteapparatet vil videre. Alle medlemmer har fått mulighet til å komme med innspill til et visjons- og målsettingsdokument og KOLs stafettmålsetting er nå fastsatt i fellesskap:

Selv om vi driver en individuell idrett, skal vi være et lag og ha fullt fokus på stafettene.

Visjon: Vi skal bli en av Norges fremste stafettklubber.



**Mål:**

Sammen legger vi hele tiden et så godt grunnlag at vi stiller med:

- Mange stafettlag (bredde og topp) til prioriterte stafetter jmt sesongplan. (Tio, O-festivalen, Nm-er evt annet)
- Kun toppede lag i Jukola.
- Med lag som klaffer, skal det være mulig å hevde seg topp 3 i NM junior stafett og topp 10 i seniorstafetter damer og herrer, i Norge de neste 4 år.

AKTIVT UTVALG NEDLEGGES og SPORTSLIG UTVALG og TUR-UTVALG OPPRETTES

Den enorme arbeidsmengden rundt aktivitetene, i og med at vi er så mange, - (eller for å si det slik: Fordi det legges ned så utrolig mye bra arbeid, så blir vi mange!), så har vi kommet frem til en ny måte å organisere oss på. Sportslig Utvalg skal drive med sesongplanlegging og treneroppfølging. Tur-utvalg skal være et slags reisebyrå som ordner reise og overnatting. Sissel Resser blir tursjef. Tine Fjogstad blir sportssjef. De deler på styrevervet.

Litt mer enn halvparten av juniorløperne har signalisert at de "vil mer". Dette betyr at vi etter de krefter og ressurser vi har beholder masse varierte treninger, et bredt konkurransetilbud for alle juniorer, men at for de som ønsker å bruke mer tid og krefter får mer individuelt treningsoppfølging, og ca 3 egne tiltak kommende år.

Da takker vi hverandre for nok et år hvor det har vært full fart.

Takk til alle bidragsytere i kapitlet Aktivt Utvalg.

Hilsen neste års hovedansvarlige for "Sport & Tur" og hovedskribenter av dette kapitlet i årsmeldingen:
Tine Fjogstad og Sissel Resser

6. Ungdomsutveksling med England

På initiativ fra Ann-Kristin Flågan har det i 2006 vært gjennomført utveksling med ungdomsgruppa i kretsen i nordøst England, North East Junior Squad. Gjennom EUs program for ungdomsutveksling, "Ung i Europa", fikk vi midler til to utvekslinger, en reise til England i april og en gjensitt av våre engelske venner i august. For å få midler måtte vi fylle kravet om at utvekslingen skulle ha et faglig tema. Siden deltagerne var o-løpere, valgte vi et tema som handlet om landskap og naturressurser:

"Our theme is to compare landscape, forest and natural resources in Norway and Northeast England and how they have been managed in the past and how they are managed in the 21st century. And the effects of this on the heritage, environment and life of both regions."

Formål med utvekslingene var å gi ungdommene i KOL en ny, spennende og inspirerende opplevelse. Tilbakemeldinger tyder på at vi har lyktes med det. Siden Vårsprett ble avlyst pga snø, var det ekstra morsomt å starte sesongen tidligere enn mange andre.

Kort om turen til England, 7. til 18. april

20 ungdommer (14-19 år) og tre ledere (Sissel Resser, Pål Corneliussen og Ann-Kristin Flågan) reiste fulle av forventninger til Newcastle hvor vi møtte våre nye engelske venner.

Det var lagt opp til o-teknisk trening nesten hver dag, alltid i et nytt og litt annerledes terreng. Vi lærte om utfordringene i britisk orientering: det er langt mellom stedene hvor man kan trene og kartene dekker ofte kun et lite område.

Heather Monroe holdt et morsomt foredrag om





forskjeller mellom England og Norge. Sightseeing var det også tid til. Vi så mange spennende steder med Alnwick castle, Goathland (Aidensfield i serien "Med hjartet på rette staden") og kystbyen Whitby hvor vi spiste fish and chips. Alle bodde to dager i vertsfamilier. Dette var spennende og morsomt for noen og utfordrende og litt skremmende for andre. Totalt sett vellykket.

Etter at det offisielle programmet var over, reiste vi til Englands største o-løp, JK2006 (Jan Kjellstroms minneløp). Der hevdet løperne fra kol seg godt, og det ble lagt merke til blant våre engelske venner. Resultater fra JK finnes i resultatbørsen.

Kort om besøket fra England, 11. til 21. august

22 ungdommer fra KOL og to ledere (Sissel Resser og Ann-Kristin Flågan) mottok en gjeng spente engelskmenn (21 ungdommer + 4 ledere). Vi bodde på Heistadmoen en uke. Mange av ungdommene hadde holdt kontakten siden april, så de kjente hverandre godt. De nye deltagerne passet fint inn i gruppa.

Det var lagt opp til trening nesten hver dag, ikke alltid orientering. Det var foreldre som arrangerte treningene. Det var variasjon i terreng og innhold. I tillegg var vi med på en vanlig tirsdagstrening.

Vi brukte Kongsberg som utgangspunkt for det vi ville vise frem. Sølvgruvene, overnattingstur til Sigridsbu, dresintur på Veggli og guidet tur i Gruveåsen var noen av punktene på programmet. I tillegg hadde vi en heldagstur til Oslo med sprintløp i Holmenkollen.

Vi var vertsfamilier for de engelske ungdommene. Tilbakemeldingene sier at man skulle ha bodd privat flere dager. Siste helgen av utvekslingen var det KM, og her var våre engelske venner med. De synes terrenget var vanskelig.

I løpet av uka hjalp mange foreldre til som ledere, treningsansvarlige og tok ansvar for deler av opplegget.

Konklusjon

Begge utvekslingene var vellykkede. Mange positive tilbakemeldinger fra både engelsk og norsk ungdom. Sissel Resser og Ann-Kristin Flågan vurderer å lage en ny utveksling i 2008.





7. Resultatbørs sesongen 2006

16/04 JK (England) - sammenlagt

| | | |
|------|---|-----------------------|
| W16A | 3 | Ingjerd Myhre |
| | 5 | Lise Bagstevold |
| W18L | 8 | Agni Fjogstad Nielsen |
| W20E | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| M16A | 3 | Harri Luchsinger |
| M18L | 3 | Håkon Heggedal |
| | 8 | Morten Urdal Bakke |
| M20E | 7 | Knut Sveinung Rekaa |

17/04 JK (England) - stafett

| | | | |
|----------|---|-------------------|--|
| M-Trophy | 7 | Kongsberg o-lag 1 | Morten Bakke, Eivind Resser, Håkon Heggedal, Knut Sveinung Rekaa |
| W-Trophy | 3 | Kongsberg o-lag 2 | Agni Fjogstad Nielsen, Ingjerd Myhre, Mali Fjogstad Nielsen |
| M48- | 1 | Kongsberg o-lag 4 | Erik Heggedal, Torstein Thorrud, Harri Luchsinger |
| W48- | 4 | Kongsberg o-lag 5 | Christina Kasin, Mari Helgerud, Lise Bagstevold |

29/04 10 - mila

| | | | |
|---|-----|-----------------------|--|
| H | 94 | Kongsberg O-lag 1 | Morten Urdahl Bakke, Håkon Heggedal, Svein-Erik Søgård, Eivind Resser, Håkon Teigen Røed, Espen Løe, Steinar Øverås, Petter Reinemo, Øyvind Drage, Knut Sveinung L Rekaa |
| | | Kongsberg /Not. O-lag | Mali Fjogstad, Jan Vidar Nielsen, Thorstein Kaldahl, Magnar Thorrud, Eirik Corneliussen, Mathias Myrling + NOL løpere. |
| | 263 | | |
| | DSQ | Kongsberg O-lag 2 | Audun Resser, Øivind Myhre, Pål Bakke, Tor Ringstad, Bjørn Victor Larsen, Arvid Bagstevold, Harry Rask, Anders Thon, Arild Finstad, Henning Rasmussen |
| D | 82 | Kongsberg O-lag 1 | Mali Nielsen, Unn Hilde Heggedal, Henriette Haug Storaas, Heidi Bagstevold, Jorunn Teigen |
| | 237 | Kongsberg O-lag 2 | Tine Hjelseth Larsen, Anja Heggem, Oda Svalestuen, Kjersti Myhre, Tine Fjogstad |
| U | 30 | Kongsberg O-lag 1 | Ingjerd Myhre, Tommi Luchsinger, Lise Bagstevold, Harri Luchsinger |
| | 77 | Kongsberg O-lag 2 | Torjus Trømborg, Eline Drage, Christina Kasin, Eirik Heggedal |
| | 103 | Kongsberg O-lag 3 | Mari Helgerud, Tord Finstad, Frida Volden, Simen Teigen Søgård |
| | 260 | Kongsberg O-lag 5 | Else Haug Storaas, Sigurd Flågan, Ylva Målbakken, Thorstein Thorrud |





DSQ Kongsberg O-lag 4

Anne-Line Teigen Søggaard, Sindre
Vaskinn Hunn, Silvia Kasin, Mathias
Gotaas

DSQ Kongsberg O-lag 6

Tobias Lunde, Karl Martin Lund, Tora
Heggem, Maiken Flågan**27/05 NM Ultralang**

| | | |
|--------|-----|------------------------|
| D17-20 | 6 | Nielsen, Mali Fjogstad |
| | 25 | Nielsen, Agni Fjogstad |
| H17-20 | 19 | Resser, Eivind |
| | 22 | Rekaa, Knut Sveinung |
| | 31 | Bakke, Morten Urdal |
| | DSQ | Resser, Audun |

28/05 Interkretskamp individuelt

| | | |
|-------------------|----|-------------------------|
| D14 | 5 | Anne Line Teigen Søgård |
| | 25 | Ingjerd Myhre |
| | 39 | Eline Drage |
| D16 | 8 | Lise Østlid Bagstevold |
| | 25 | Mari Jellum Helgerud |
| | 36 | Christina Kasin |
| | 38 | Maiken Flågan |
| | 45 | Else Haug Storås |
| H14 | 13 | Tommi Luchsinger |
| | 41 | Tord Finstad |
| | 47 | Tobias Lunde |
| H16 | 8 | Harri Luchsinger |
| | 21 | Eirik Heggedal |
| | 25 | Halvard Thon |
| | 29 | Simen Teigen Søgård |
| | 45 | Mathias Myrling Gotaas |
| Sammenlagt | 3 | Buskerud |

29/05 Interkretskamp stafett

| | | |
|----|------------|---|
| 6 | Buskerud 1 | Anette Baklid, Tommi Luchsinger, Synne Baklid, Harri Luchsinger |
| 14 | Buskerud 5 | Christina Kasin, Tord Finstad, Nina Jeanette Tollehaug, Simen Teigen Søgård |
| 15 | Buskerud 4 | Mari Jellum Helgerud, Andreas Bendiktsen, Ingjerd Myhre, Halvard Thon |
| 16 | Buskerud 3 | Andrea Amundsen, Erik Hansen, Maren Jansson Haversta, Eirik Heggedal |
| 18 | Buskerud 2 | Lise Østlid Bagstevold, Eivind M. Lindseth, Anne Line Teigen Søgård, Øyvind Enger |
| 32 | Buskerud 7 | Else Haug Storås, Tobias Lunde, Eline Drage, Mathias Myrling Gotaas |
| 34 | Buskerud 6 | Maiken Flågan, Oscar Berlin, Maren Mohagen Hansen, Axel Berlin |



**31/05 KM jr stafett**

| | | | |
|--------|---|-----------------------|--|
| D17-20 | 1 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Heidi Østlid Bagstevold, Henriette Haug Storaas, Mali Fjogstad Nielsen |
| | 2 | Kongsberg O-lag Lag 2 | Tine Hjelseth Larsen, Maiken Somy Flågan, Agni Fjogstad Nilsen |
| H17-20 | 1 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Morten Urdal Bakke, Eivind Resser, Håkon Heggedal |

17/06 Jukola

| | | | |
|---|-----|-----------------|--|
| D | 181 | Kongsberg O-lag | Agni Fjogstad Nielsen, Lise Bagstevold, Christina Kasin, Tine Hjelseth Larsen Morten Urdal Bakke, Håkon Heggedal, |
| H | DSQ | Kongsberg O-lag | Håkon Teigen Røed, Audun Resser, Eirik Heggedal, Harri Luchsinger, Knut Sveinung Rekaa |

20/06 Kongsbergmesterskap dag

| | | |
|--------|---|-------------------------|
| D10-13 | 1 | Tora Heggem |
| | 2 | Frida Volden |
| | 3 | Solveig Løken |
| D14-16 | 1 | Lise Østlid Bagstevold |
| | 2 | Christina Kasin |
| | 3 | Else Haug Storaas |
| D17 | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| | 2 | Agni Fjogstad Nielsen |
| | 3 | Heidi Østlid Bagstevold |
| D40 | 1 | Jorunn Teigen |
| | 2 | Beth Nicolaysen |
| | 3 | Hilde Storløykken |
| D50 | 1 | Eli Østenfor |
| D60 | 1 | Hanne Bræck |
| | 2 | Inger Sørensen |
| H10-13 | 1 | Tommi Luchsinger |
| | 2 | Sigur Heggedal |
| | 3 | Tobias Lunde |
| H14-16 | 1 | Harri Luchsinger |
| | 2 | Eirik Heggedal |
| | 3 | Halvard Thon |
| H17 | 1 | Håkon Heggedal |
| | 2 | Knut Sveinung Rekaa |
| | 3 | Morten Urdal Bakke |
| H40 | 1 | Bjørn Haavengen |
| | 2 | Svein-Erik Søgård |
| | 3 | Øyvind Thon |
| H50 | 1 | Espen Sem |
| | 2 | Terje Vik |
| | 3 | Svein Larsen |
| H60 | 1 | Paul Biseth |
| | 2 | Olaf Helgesen |
| | 3 | Asbjørn Bræck |
| H70 | 1 | Finn Åge Østern |
| | 2 | Leiv Hope |





3 Oddvar Rønnestad

23/06 Norsk O-Festival mellom

| | | |
|---------|---|--------------------------|
| D14 | 1 | Myhre, Ingjerd |
| D45 | 2 | Teigen, Jorunn |
| H13 | 3 | Luchsinger, Tommi |
| D19-20E | 2 | Nielsen, Mali Fjogstad |
| | 3 | Bagstevold, Heidi Østlid |

24/06 Norsk O-Festival jakt

| | | |
|---------|---|-----------------------|
| D19-20E | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
|---------|---|-----------------------|

24/06 Norsk O-Festival lang

| | | |
|-------|---|-------------------------|
| D14 | 2 | Myhre, Ingjerd |
| D16 | 3 | Bagstevold, Lise Østlid |
| D45AL | 1 | Teigen, Jorunn |

24/06 Norsk O-Festival stafett

| | | | |
|--------|---|-----------------------|--|
| D Åpen | 7 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Agni Fjogstad Nielsen, Heidi Østlid Bagstevold, Jorunn Teigen, Mali Fjogstad Nielsen |
| D13-16 | 3 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Christina Kasin, Ingjerd Myhre, Liste Ø. Bagstevold |
| H13-16 | 6 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Eirik Heggedal, Simen Teigen Søgård, Harri Luchsinger |

03/07 VM Jr sprint

| | | |
|-----|----|-----------------------|
| W20 | 57 | Mali Fjogstad Nielsen |
|-----|----|-----------------------|

04/07 VM Jr long

| | | |
|-----|----|-----------------------|
| W20 | 54 | Mali Fjogstad Nielsen |
|-----|----|-----------------------|

07/07 VM Jr middle

| | | |
|-----|----|-----------------------|
| W20 | 53 | Mali Fjogstad Nielsen |
|-----|----|-----------------------|

08/07 VM Jr stafett

| | | | |
|-----|---|----------|-----------------------|
| W20 | 5 | Norway 2 | Mali Fjogstad Nielsen |
|-----|---|----------|-----------------------|

14/07 Fin5 sammenlagt

| | | |
|------|---|------------------|
| H16E | 1 | Harri Luchsinger |
| H13A | 1 | Tommi Luchsinger |

21/07 5-dagers sammenlagt

| | | |
|-----|---|---------------|
| D14 | 3 | Ingjerd Myhre |
| D45 | 3 | Brit Volden |



**06/08 Hovedløp**

| | | |
|---------|----|----------------------------|
| D14 | 4 | Myhre, Ingjerd |
| | 23 | Drage, Eline |
| | 36 | Søgård, Anne Line Teigen |
| | 67 | Smedsrud, Sigrun Petterson |
| D14-16C | 13 | Mohn, Sigrid |
| D15 | 30 | Larsen, Marie Hjelseth |
| | 47 | Storaas, Else Haug |
| D16 | 3 | Bagstevold, Lise Østlid |
| | 6 | Kasin, Christina Maria |
| | 21 | Helgerud, Mari Jellum |
| | 37 | Flågan, Maiken |
| H14 | 34 | Finstad, Tord |
| H15 | 3 | Søgård, Simen Teigen |
| | 9 | Thon, Halvard |
| H16 | 23 | Luchsinger, Harri |
| | 34 | Heggedal, Eirik |
| | 45 | Thorrud, Thorstein Kaldahl |

10/08 Kretsstafett

| | | | |
|--------|-----|------------|--|
| Jenter | 3 | Buskerud 1 | Anette Baklid, Christina Kasin, Lise Bagstevold |
| | 5 | Buskerud 2 | Maren Haverstad, Ingjerd Myhre, Synne Baklid |
| | 22 | Buskerud 4 | Andrea Amundsen, Marie H. Larsen, Maren Kopland |
| | 32 | Buskerud 6 | Eline Drage, Hanne D. Kihle, Maiken Flågan |
| | 39 | Buskerud 7 | Maren M. Hansen, Sigrid Mohn, Else H. Storaas |
| | DSQ | Buskerud 5 | Anne Line T. Søgård, Sigrunn Petterson Smedsrud, Marita Grønvold |
| Gutter | DSQ | Buskerud 3 | Therese Haare, Mari Helgerud, Anette Fjeldheim |
| | 12 | Buskerud 2 | Eirik Heggedal, Thorstein Thorrud, Halvard Thon |
| | 25 | Buskerud 1 | Øyvind Enger, Simen T. Søgård, Harri Luchsinger |
| | 37 | Buskerud 4 | Guttorm Syrrist, Tord Finstad, Axel Berlin |

19/08 KM lang

| | | |
|--------|---|--------------------------|
| D13-14 | 1 | Myhre, Ingjerd |
| | 3 | Søgård, Anne Line Teigen |
| D15-16 | 1 | Bagstevold, Lise Østlid |
| | 3 | Kasin, Christina |
| D17-18 | 2 | Nielsen, Agni Fjogstad |
| | 3 | Fossøy, Sølvi Helene |
| D19-20 | 1 | Nielsen, Mali Fjogstad |
| | 2 | Storaas, Henriette Haug |
| D21AL | 1 | Sommerstad, Ingjerd |
| H13-14 | 1 | Luchsinger, Tommi |
| | 3 | Finstad, Tord |





| | | |
|--------|---|----------------------------|
| H15-16 | 1 | Luchsinger, Harri |
| | 3 | Thorrud, Thorstein Kaldahl |
| H17-18 | 2 | Bakke, Morten Urdal |
| H19-20 | 1 | Resser, Eivind |
| H55 | 3 | Bjørntuft, Finn |
| H60 | 2 | Biseth, Paul |
| H65 | 1 | Bræck, Asbjørn |
| | 2 | Sørensen, Kjell |
| H70 | 1 | Helgesen, Olaf |
| | 2 | Østern, Finn Åge |
| | 3 | Hope, Leif |

20/08 KM stafett

| | | | |
|----------|---|-----------------------|--|
| D17 | 1 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Henriette Haug Storaas, Agni Fjogstad Nielsen, Mali Fjogstad Nielsen |
| H17 | 2 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Morten Urdal Bakke, Håkon Heggedal, Eivind Resser |
| D/H13-16 | 2 | Kongsberg O-lag Lag 1 | Simen Teigen Søgård, Lise Bagstevold, Harri Luchsinger |
| | 3 | Kongsberg O-lag Lag 2 | Eirik Heggedal, Ingjerd Myhre, Halvard Thon |

25/08 NM lang

| | | |
|--------|----|--------------------------|
| D17-18 | 31 | Fossøy, Sølvi Helene |
| | 34 | Nielsen, Agni Fjogstad |
| | 48 | Flågan, Stine Somby |
| D19-20 | 2 | Nielsen, Mali Fjogstad |
| | 7 | Bagstevold, Heidi Østlid |
| | 16 | Storaas, Henriette Haug |
| H17-18 | 4 | Heggedal, Håkon |
| | 16 | Bakke, Morten Urdal |
| | 33 | Resser, Audun |
| H19-20 | 12 | Resser, Eivind |
| | 21 | Rekaa, Knut Sveinung |

26/08 NM mellom

| | | |
|--------|----|--------------------------|
| D17-18 | 23 | Nielsen, Agni Fjogstad |
| | 31 | Fossøy, Sølvi Helene |
| | 42 | Flågan, Stine Somby |
| D19-20 | 3 | Nielsen, Mali Fjogstad |
| | 5 | Bagstevold, Heidi Østlid |
| | 24 | Storaas, Henriette Haug |
| H17-18 | 2 | Heggedal, Håkon |
| | 12 | Bakke, Morten Urdal |
| | 31 | Resser, Audun |
| H19-20 | 30 | Rekaa, Knut Sveinung |
| | 32 | Resser, Eivind |

27/08 NM stafett

| | | | |
|-----|----|-------------------|--|
| D17 | 22 | Kongsberg O-lag 1 | Heidi Østlid Bagstevold, Henriette Haug Storaas, Mali Fjogstad Nielsen |
|-----|----|-------------------|--|





| | | | |
|-----|----|-------------------|--|
| | 32 | Kongsberg O-lag 2 | Agni Fjogstad Nielsen, Sølvi Helene Fossøy, Stine Somby Flågan |
| H17 | 21 | Kongsberg O-lag 1 | Morten Urdal Bakke, Håkon Heggedal, Eivind Resser |
| | 80 | Kongsberg O-lag 2 | Knut Sveinung Rekaa, Audun Resser, Jan Vidar Nielsen |

02/09 NM sprint

| | | |
|---------------|----|--------------------------|
| D17-20 Finale | 13 | Nielsen, Mali Fjogstad |
| H17-20 Finale | 5 | Heggedal, Håkon |
| | 27 | Bakke, Morten Urdal |
| D17-20 Heat 1 | 21 | Larsen, Tine Hjelseth |
| D17-20 Heat 2 | 11 | Nielsen, Agni Fjogstad |
| | 19 | Bagstevold, Heidi Østlid |
| | 20 | Storaas, Henriette Haug |
| | 26 | Myhre, Kjersti |
| | 27 | Flågan, Stine Somby |
| H17-20 Heat 1 | 29 | Stensrud, Viggo Venn |
| H17-20 Heat 2 | 12 | Resser, Eivind |
| H17-20 Heat 3 | 14 | Resser, Audun |
| H21 Heat 1 | 20 | Røste, Espen |
| | 22 | Ringstad, Tor |
| H21 Heat 2 | 15 | Øvreås, Steinar |
| | 17 | Røed, Håkon Teigen |

03/09 Grendestafetten

| | |
|---|----------------|
| 1 | Madsebakken 5 |
| 2 | Kongsberg MIX |
| 3 | Gamlegrendåsen |

05/09 Kongsberg opp

| | | |
|--------|----|-----------------------|
| Damer | 1 | Zsuzsa Fey, Tyrving |
| | 2 | Ingjerd Myhre |
| | 3 | Sidsel Mohn |
| | 4 | Mali Fjogstad Nielsen |
| | 5 | Ingjerd Sommerstad |
| | 7 | Lise Ø. Bagstevold |
| | 9 | Kari Smeby |
| | 10 | Sidsel Tvedten |
| Herrer | 1 | Håkon Heggedal |
| | 3 | Egil Meaas |
| | 4 | Morten Bakke |
| | 5 | Viggo Venn Stensrud |
| | 7 | Harri Luchsinger |
| | 9 | Eirik Heggedal |

09/09 NM Veteran klassisk



| | | |
|-----|-----|-------------------|
| D60 | 7 | Bræck,Hanne |
| H45 | 21 | Gulliksen,Børre |
| H50 | 19 | Sem,Espen |
| H55 | 34 | Bjørtuft,Finn |
| H60 | 31 | Biseth,Paul |
| H65 | 6 | Myrvold,Svein |
| | 7 | Bræck,Asbjørn |
| | 25 | Kjemhus,Knut |
| | 49 | Sørensen,Kjell |
| H70 | 8 | Østern,Finn Åge |
| | 24 | Hope,Leiv |
| | 37 | Rønnestad,Oddvar |
| | DSQ | Helgesen,Olaf |
| H80 | 2 | Bagge,Inge Marino |

10/09 NM Veteran kort

| | | |
|-----|-----|-------------------|
| D60 | 10 | Bræck,Hanne |
| H45 | 19 | Gulliksen,Børre |
| H50 | 13 | Sem,Espen |
| H55 | DSQ | Bjørtuft,Finn |
| H60 | 40 | Biseth,Paul |
| H65 | 7 | Myrvold,Svein |
| | 15 | Bræck,Asbjørn |
| H70 | 6 | Rønnestad,Oddvar |
| | 13 | Hope,Leiv |
| H80 | 1 | Bagge,Inge Marino |

13/09 KM natt

| | | |
|--------|---|------------------------|
| D15-16 | 3 | Bagstevold,Lise Østlid |
| D17-20 | 1 | Nielsen,Mali Fjogstad |
| H15-16 | 1 | Luchsinger,Harri |
| | 3 | Heggedal,Eirik |
| H17-20 | 1 | Heggedal,Håkon |
| | 2 | Bakke,Morten Urdal |
| H21 | 2 | Løe,Espen |

22/09 NM natt

| | | |
|--------|----|-------------------------|
| D17-18 | 13 | Nielsen,Agni Fjogstad |
| | 15 | Fossøy,Sølvi Helene |
| D19-20 | 1 | Nielsen,Mali Fjogstad |
| | 3 | Bagstevold,Heidi Østlid |
| H17-18 | 5 | Bakke,Morten Urdal |
| | 17 | Heggedal,Håkon |
| | 22 | Resser,Audun |
| H19-20 | 10 | Rekaa,Knut Sveinung |
| | 11 | Resser,Eivind |

23/09 NM stafett

| | | |
|--------|---|-------------------|
| D17-20 | 6 | Kongsberg O-lag 1 |
|--------|---|-------------------|

Heidi Østlid Bagstevold, Henriette Haug
Storaas, Mali Fjogstad Nielsen



| | | | |
|--------|-----|-------------------|--|
| | 11 | Kongsberg O-lag 2 | Agni Fjogstad Nielsen, Sølvi Helene Fossøy, Lise Østlid Bagstevold |
| | 19 | Kongsberg O-lag 3 | Christina Kasin, Mari Jellum Helgerud, Tine Hjelseth Larsen |
| | 22 | Kongsberg O-lag 4 | Mari Thorrud Olsen, Kjersti Myhre, Thea F. Nielsen |
| H17-20 | 6 | Kongsberg O-lag 2 | Knut Sveinung Rekaa, Audun Resser, Harri Luchsinger |
| | 29 | Kongsberg O-lag 3 | Eirik Heggedal, Anders Thon, Viggo Venn Stensrud |
| | DSQ | Kongsberg O-lag 1 | Morten Urdal Bakke, Eivind Resser, Håkon Heggedal |

30/09 KM ultralang

| | | |
|------|---|-----------------------|
| D17- | 2 | Mali Fjogstad Nielsen |
| H19- | 2 | Øvreås, Steinar |

Junior European Cup (JEC)**06/10 JEC lang**

| | | |
|-----|----|-----------------------|
| D20 | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| H18 | 23 | Håkon Heggedal |

07/10 JEC sprint

| | | |
|-----|---|-----------------------|
| D20 | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| H18 | 5 | Håkon Heggedal |

08/10 JEC stafett

| | | | |
|---|----|----------|-----------------------|
| D | 6 | Norway 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| H | 19 | Norway 3 | Håkon Heggedal |

18/10 Klubbmesterskap natt

| | | |
|-------|---|-----------------------|
| D-15 | 1 | Ingjerd Myhre |
| D16-K | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| D16-L | 1 | Sølvi Fossøy |
| H-15 | 1 | Simen Teigen Søgård |
| H16-K | 1 | Magnar Thorrud |
| H16-L | 1 | Morten Urdal Bakke |

21/10 Blodslitet

| | | |
|--------|---|-------------------|
| D13-14 | 3 | Myhre, Ingjerd |
| D45 | 2 | Teigen, Jorunn |
| H13-14 | 2 | Luchsinger, Tommi |

Norgescup sammenlagt

| | | |
|--------|----|-------------------------|
| D17-18 | 27 | Agni Fjogstad Nielsen |
| | 39 | Sølvi Fossøy |
| | 59 | Tine Hjelseth Larsen |
| D19-20 | 1 | Mali Fjogstad Nielsen |
| | 7 | Heidi Østlid Bagstevold |
| | 20 | Henriette Haug Storaas |
| | 40 | Thea Fjogstad Nielsen |
| H17-18 | 6 | Håkon Heggedal |





H19-20

| | |
|----|---------------------|
| 16 | Morten Urdal Bakke |
| 49 | Audun Resser |
| 18 | Eivind Resser |
| 21 | Knut Sveinung Rekaa |
| 39 | Petter Reinmo |





8. Arrangementer

PINSELØPET 2006 lørdag 3. juni - mandag 5. juni

Målsetting for året

- Gjennomføre et enkelt Pinseløp uten tilleggsarrangementer
- Lage et spesielt løpstilbud for ungdom og juniorer med micr-o og jaktstart
- Lage et best mulig arrangement og få mest mulig igjen for innsatsen.
- Minst 900 startende i snitt pr dag
- Tilby gode løyper og godt kart for alle klasser
- Ha en effektiv dataservice og orden og flyt på start.
- Få til en premieutdeling i greit tempo, med stil og med god valgmulighet i premier.
- Tilby fasiliteter som godt utvalg i salgskiosk, varm dusj, gode toalettforhold og aktiviteter for barn og ungdom
- Ha en hyggelig og pen samlingsplass
- Markedsføre løpet på en god måte på hjemmesiden og ute på løp, og tilby gode overnattingstilbud i alle prisklasser
- Forbedret og klarere ansvars- og arbeidsfordeling i arrangørstaben

Gjennomført aktivitet

Høsten 2005 ble Pinseløpskomiteen konstituert og ansvaret ble delt i områder som listet opp under. Vi fikk folk til alle hovedområder, som under seg igjen delte inn sitt felt i mindre områder.

Instruksjer, utstyrslistes mm ble revidert og videreutviklet og lagt ut på hjemmesiden. Her er vi i gang med et godt stykke arbeid som vil bli ytterligere forbedret i årene framover.

Hovedledere i årets hovedkomité:

| | |
|-----------------------|--|
| Løpsleder: | Magne Flågan |
| Støtte for løpsleder: | Leiv Hope og Svein Ekanger. |
| Data og sekretariat | Hovedleder: Runa Kongsgård. |
| Kart og løyper | Hovedledere: Per Øivind Eger og Bjørn Haavengen. |
| Infrastruktur | Hovedleder: Jan Vidar Nielsen |
| Salg | Hovedleder: Mona Grindrud |
| Markedsføring | Hovedleder: Tine Fjogstad |
| Støttefunksjoner | Hovedleder: Svein Ekanger |
| Kontrollør, BuOK: | Morten Berglia, Eiker OL |

Arena

Årets pinseløp ble arrangert på Korbu gård på Meheia. Samlingsplassen ligger idyllisk til med flott utsikt. Parkering var lagt helt inntil samlingsplassen. Vi lagde ny innkjøring fra veien og inn på jorden samt ny bro over en bekk og noe mer forsterkinger av veier over andre bekker/grøfter. Takk til Svend Korbu som stilte en flott arena til rådighet. Alt utstyr kunne fraktes helt inn på arenaen med bil og traktor. Dusjen ble plassert rett ved bekk slik at vi ikke trengte tankvogna for pumping av vann.

For første gang kunne vi i år benytte vårt Rullende ArenaLager, mao henger med alt utstyr, for å få utstyret opp til samlingsplass. Hengeren ble plassert ved bilvei og videre transport skjedde med traktor. Takk til Tine Fjogstad og Jan Vidar Nielsen for organisering av utstyret.

Løpet

Også i år gikk arrangementet i et, for svært mange, ukjent terreng og på nytt og nyrevidert kart. Noe av løpsområdet har ikke vært brukt til løp tidligere år.





Pinseløpet hadde mellomdistanse lørdag. Søndag og mandag arrangerte vi langdistanse. Pga. testløp på Hedemarken var det få juniorer og senior eliteløpere med i år, men ellers var det god deltakelse. Vi hadde på tross av konkurransen fra Hedemarken trukket enkelte eliteløpere: Fra Kristiansand OK stilte Jørgen Rostrup sammen med mange andre løpere, bl.a. mange ungdomsløpere.

Ungdommer og juniorer hadde 30 sek. startintervall lørdag og søndag. Mandag var det jaktstart basert på resultater fra de to første dagene. Etter 15 minutter jaktstart gikk resten av løperne i hver klasse ut på fellesstart. For alle ungdoms- og juniorklasser var det micr-o som avslutning, spennende og severdig fra samlingsplass. For alle øvrige klasser var det ordinært startintervall og vanlige løyper alle tre dager.

Grunnet feil løypetrykk måtte vi dessverre annullere søndagens løp for klassene H35 og H40. Søndagens løp inngikk følgelig ikke ved kåring av sammenlagtvinner i disse klassene.

Micr-o har sine startvansker, i år sleit vi med at avlesningsprogrammet for micr-o ikke fungerte som det skulle. Vi kom rundt problemet takket være rask og god manuell innsats.

Alle tre dagene var det lagt opp til at løpere kunne utnytte egen GPS og verktøyet RouteGadget for å sammenlikne veivalg og strekktider med konkurrenter rett på kart. Litt problemer hadde vi, men det fungerte.

Samlet hadde vi 2.741 deltakere de tre dagene, dette gir et snitt på 914 pr. dag. Lørdag var det 948 som kom i mål, søndag 960 og mandag 833. Totalt 684 løpere fullførte alle tre dager.

Historiske omgivelser

Knutefjell inneholder mye kulturminner fra sølvverkstida, og de fleste så nok flere rester av gruver og gruveanlegg på sin vei i skogen. Veien til start første dag passerte ei av de eldste gruvene i Norge: Verlohrne Sohn Gruve. Denne er beskrevet første gang i 1490, første gruve i Norge som er skriftlig dokumentert. Beskrivelsen fra 1490 er 133 år før etableringen av Kongsberg Sølvverk. Dette var først ei kobbergruve, deretter sølvgruve. Takk til Svein Ekanger som lagde informasjonsplakat og satte opp på veien til start.

Været var bra

Det var flott vær alle tre dager. Vi fikk tilbakemelding fra deltakere fra Odda OL om bra vær: Været her er jo alltid bra sier Oddaværingene som på spøk hadde ønsket seg mye våtere myrer og litt vannrett sludd.

Salg og service på samlingsplass

Salget fungerte også i år utmerket. Takk til "Stå-på" gjengen som forsynte alle med kaker, kaffe, brus, varmmat, sjokolade og mange smil alle tre dager. Og takk til alle KOL'ere som leverte mange kaker til salget – hjemmebakke kaker går unna!

Barneparkeringa er alltid et viktig samlingspunkt. I år lå denne rett i utkanten av samlingsplassen, og det var høy oppslutning hele tida – åpenbart et viktig sosialt tiltak for både barn og foreldre.

Juniorene hadde lagt opp til ulike aktiviteter på samlingsplassen for barn og unge i alle aldre. Det var høy aktivitet, med alle typer aktiviteter.

Trimtex hadde salg av sportsutstyr de to første dagene. Jondalen IL solgte Ullmax-klær alle tre dager. Beveren IL solgte regnponchoer alle tre dager. De to siste leverandørene fikk brukbart salg, men det skyldtes ikke været!

Alle KOLere sto på fra morgen til kveld, og som vanlig var det flere som hadde hatt ganske hardt arbeidspress daglig i flere uker i forkant. O-løp er en krevende sak å arrangere, men moro er det lell.

Vurdering mot målsetting / forbedringsforslag

Vi nådde målet vårt mht antall starter. Veldig bra! Vi var usikre i og med at vi ikke hadde lagt opp til spesielle tilleggsarrangementer, men det er betryggende å se at også et kvalitetsmessig ordinært Pinseløp har sitt publikum!

Vi har også i år fått et godt økonomisk overskudd. Økonomistyringa er god, inntektene er kjente og utgiftene





holdes under kontroll. I år var det mer beskjedne investeringer i utstyr og materiell, men fortsatt kreves det at vi fortsetter å løfte kvalitet og innhold i arrangementet.

Kiosksalget vårt har løftet seg kolossalt de siste årene, og kaker og mat i lange baner uten tegn til kø gir masse penger i kassa.

Leie inn og lete etter utstyr er tids- og arbeidskrevende. Leieløsninger gjør også at vi har et kraftig press for rask nedrigging og levering av utstyr. I år var vi ytterligere forskuttet med eget utstyr, og det var lite som MÅTTE rigges ned og leveres tilbake umiddelbart etter løpet. Vi er nå svært godt forspent med arrangementsutstyr.

Dugnadsånden fortsatte imidlertid til siste slutt. Ca. kl. 15.00 på mandag var årets Pinseløp avsluttet. Tre timer seinere ble det siste arrangementsutstyret kjørt ut fra samlingsplass! Godt jobba!

Hengeren med utstyr ble fylt opp og gjort klar til neste års arrangement.

Det som nå gjenstår er å montere opp dusjanlegget på hjul, slik at det nærmest er ferdig montert.

Løperne jublet også i år over drømmeterreng og godt kart. Løypene våre fikk mye ros. Løypeleggerne Knut Ole Thoreplass, Ingrid Kvistad og Bjørn Haavengen hadde lagt løyper med gode utfordringer og godt tilpassede løypelengder. Snororienteringen til Pirjo Luchsinger og småtroll-løypene var nok engang suksess, og småtrollene spratt rundt i fine løyper hver dag.

Kartene fikk god karakter som vanlig. Det virker så enkelt, men det er mye jobb bak gode kart. Honnør til Svein Erik Søgård og Jörg Luchsinger og tolerante familiemedlemmer.

Kiosksalget er, som nevnt over, en suksess. De som jobber der sier at det er et morsomt sted å jobbe. Kjøleskap og fryser er anskaffet og ny kjøkkenvogn ble innredet i forkant av årets arrangement. Kioskgjengen med Mona Grindrud, Trine Lise Thorrud Olsen, Lisbet Engen og Thor Christian Helgerud i spissen har allerede ferdige kasser med alt utstyr reint og oppdatert som bare står og venter på kundene i 2006!

Salgsteltet med sportsvarer var i år representert av Trimtex. De var storfornøyd med salget og ikke minst det store teltet de fikk være i. Trimtex var tilstede på lørdag og søndag.

Løperdrikken gikk det unna med. I år hadde vi god tilgang på vann på samlingsplass. Med bakgrunn i erfaringer fra 2005 hvor vi nesten gikk tom for vann, hadde vi i år skaffet flere vanntanker som vi fylte opp på nattetider. Det var drikkeposter på de lengste løypene søndag og mandag. I år var alle drikkeposter lagt langs bilvei, det gjør denne delen av arrangementet lettere. Vi bør tilstrebe å fortsette med drikkeposter ved bilvei for fremtidige arrangement!

Speakervogna var i år bemannet med egne krefter: Brit Volden og Pål Corneliussen. Fokus var lagt på ungdommer og juniorer, og mest liv ble det mens mic-o pågikk på mandag.

Premieteltet vårt vakte oppsikt, og folk var veldig fornøyd med å få mulighet til å kunne velge premie. Takk til Ann Kristin og Maiken Flågan for gode premier.

Startfolkene kom hver dag fornøyd tilbake. I år var startprosedyrene noe mer komplisert pga. 30 sek. startintervall samt jaktstart i ungdoms- og juniorklassene. Dette krevde ekstra organisering for disse klassene, men alt gikk bra. Takk til startmannskap med Øyvind Drage og Odd Resser i spissen for at de også i år fikk denne viktige delen av Pinseløpet gjennom på en god måte!

Micr-o hadde sine problemer, og det viste seg at problemet skyldtes en feil i avlesningsprogrammet. Feilen ble rettet slik at resultatene ikke ble påvirket. Neste år må vi forsikre oss mot slike feil med ytterligere kontroller på forhånd.

Datagjengen taklet også ting bra. I år var det lagt opp til et oversiktlig nettverk med korte avstander til de ulike brukerne i nettet. I år hadde vi også en faglært nettverksansvarlig, Håkon Teigen Røed. Audun Resser er også en kommende databruker i KOL. Det er viktig at vi også framover benytter de yngre løperne i dette arbeidet for å sikre kontinuiteten. I år var det lagt opp til mindre stress for datagjengen i og med at ordinær påmelding var satt til 14 dager før løpet og etteranmelding 6 dager før løpet. Etter dette var det kun mulig å melde seg på direkte





løyper som kunne kjøpes på samlingsplass løpsdagen. Dette ga rom for mer ro ved utlegging av startlister. Vi må se på erfaringene fra årets Pinseløp når neste års påmeldingsfrister skal fastsettes.

Dusjen var varm hele tida i år. Vi hadde god tilgang på vann og maskineriet fungerte. Det var mange godord å høre om dusjen. Dovogna fungerte også i år upåklagelig der den sto godt tilgjengelig fra samlingsplass.

Markedsføringen av løpet har blitt gjort gjennom hjemmesiden, store plakater på tidlige vårløp, samt ved annonsering i magasinet "Veivalg" og på nettstedet "Orientering På Nett". Det virker som folk har fått med seg at det er pinseløp på Kongsberg. Det ble også rettet direkte henvendelse per e-mail til et antall svenske og danske klubber. Dette resulterte i deltagelse fra et antall svensker, men ingen fra Danmark. Hvorvidt vi skal intensivere dette arbeidet framover får vi se hva vi gjør med.

Vi har også begynt å tenke tanken om at Kongsberg næringsliv bør ha stand på pinseløpet for å profilere seg mot nyutdannede o-løpere som er på jakt etter jobb i en av Norges flotteste byer.

Overnattingsstedene vi har funnet har vi lagt mye jobb med å finne og lansere. Overnattingsstedene til neste år er ferdig kartlagt. Strukturen på hjemmesida for neste år blir etter årets mal. På pressesiden har vi fortsatt en del å hente. Hvis vi skulle få storinnrykk av kravstore sportsjournalister, ville vi antakelig få store oppslag om klønete arrangører! Dette må vi jobbe videre med. Heldigvis har vi få journalister, og de fleste er vi på fornavn med! Det gjør alt mye enklere. Radio og lokal TV-sending har vi ikke kommet fram til, men kanskje i framtida?

Målet om å få til bedre ansvars- og arbeidsfordeling i organisasjonen er det lagt mye arbeid ned i. Mange har vært flinke å revidere instruksjer og huskelister etter løpet. Det ligger på hjemmesiden. Dette blir et supert redskap til neste år. Hovedkomiteen har nylig hatt evalueringsmøte, og gjort noe om på organisasjonsmodellen. Det skal jo gjøres noen erfaringer på dette før det setter seg. Mannskapskoordinatorene våre Kristin Kaldahl og Sissel Resser gjorde en kjempejobb med å finne nok folk til rett tid. Dette er en tung jobb, og for å hjelpe dem må vi alle bli mye flinkere til å si fra hva vi kan bidra med og når, og hva vi ikke kan bidra med

Informasjonen til funksjonærene var blitt mye bedre i år. Vi må fortsatt fokusere på god funksjonærinformasjon slik at alle kan nok om arrangementet, og ikke står usikre når spørsmål og oppgaver dukker opp.

Også i år har Lise Hørtvedt hatt ansvar for fakturering av klubbene og føring av regnskapet – takk for god innsats og god økonomistyring.

Mål for neste sesong

Gjennomføre forbedringspunktene over.

På samlingsplass for 2007, Eilerstløkka på Gamlegrendåsen, har pinseløpskomiteen hatt befaring i september. Magne Flågan har sagt ja til å være løpsleder ett år til. Flott! De fleste av hovedkomiteens hovedledere fortsetter, og nye folk i "toppstillingene" er allerede på plass.

Samlingsplass-skissen er grovt sett laget. Løypelegger Vidar Elvekrok er godt i sving med løypestraseer og valg av startsteder i samarbeid med Svein Ekanger som står for grunneierkontakt og -avklaring for Pinseløpet.

Heller ikke neste år har vi lagt inn noe ekstra løp i Pinseløpet. O-forbundet har lagt NM-Ultralang til Pinsehøgen, samt at Hedmark har sitt tradisjonelle løp neste år i NM-likte terreng. Dette gjør nok at vi igjen må påregne lav deltagelse fra eliten i både senior og junior. Basert på dette tror vi på en deltakelse på ca 850 personer i snitt hver dag. Vi håper disse vil trives med fint terreng, godt kart og trivelige løyper med eventuelt innslag av micr-o og jaktstart.

Budsjettering er grovt sett unnagjort i skrivende stund, og vi tror at overskuddet skal bli bra neste år også. I 2006 lot en del løpere seg skremme av tungt terreng bak Knuten. I 2007 er det "silketerreng" på Gamlegrendåsen med samlingsplass på kunstgress – kan det bli bedre?

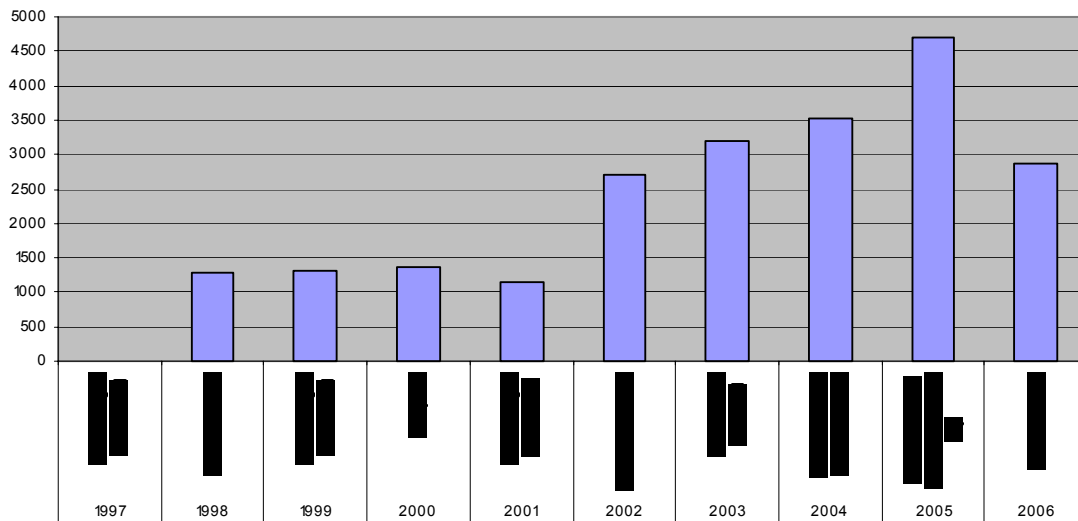
Langsiktige mål

- Ha plan for samlingsplasser klar for minst 2 år frem.
- Ha kartplan som er koordinert med hvor pinseløpene skal gå
- Holde kvaliteten oppe. Skape spennende arrangement.
- Velge samlingsplasser med gode parkeringsmuligheter og med mulighet for grei frakt av utstyr.
- At løperne gang på gang ønsker å vende tilbake til våre pinseløp





- At dette skal være KOLs største inntektskilde og dugnadsløft som skaper samhold og kunnskap i klubben

Antall startende i Pinseløpene

Og til slutt

Pinseløpet 2006 føyde seg inn i rekken av gode Pinseløp. Samlingsplass, vær og terreng var en fryd. Vi har fått mye skryt, og en del av dette er lagt ut på Pinseløpets hjemmeside sammen med mye bilder fra arrangementet.

Takk for innsatsen alle sammen på pinseløpet!

Vi sees neste år til nok en 3-dagers O-fest på kunstgresset på Eilertsløkka fotballbane på Gamlegrendåsen!

Magne Flågan og Svein Ekanger

KOLKNEKKEN – KOL-KVARTEN – KOL-MILA

Målsetting

- Å skape et terrengløpstilbud UTEN KART OG KOMPASS – BARE MERKA LØYPE- for alle aldre og nivå med elektronisk tidtaking for alle mosjonister i hele byen.
- Å gi våre egne løpere en ren fysisk utfordring.
- Å "krydre" vårt eget tirsdagstilbud med noe nytt.

Gjennomført aktivitet

- Bare ett arrangement i år, 23. mai – høstarrangementet ble erstattet av Kongsberg Opp
- Løypetraser som i fjor.
- Markedsføringsbrosjyre ble laget og delt ut i forkant + diverse mail
- Primært deltok folk fra egne rekker.
- Arrangører: Pål Bakke, Ann Elin Urdal, Tine Fjogstad, Nina Jellum, Tor Kristian Helgerud, Tor Kvammen, Øyvind Myhre, Thorbjørn Barikmo og Aase Østlid + rekruttutvalget ved Beth Nicolaisen, Sissel Tvedten, Hilde Storløyken, Sissel Resser m. flere som arrangerte KOLknekkens brattløype-variant.





Statistikk

| Når? | KOLmila | KOLkvarnten | KOLknekken | Totalt |
|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Vår 2004 | 23 deltakere | 20 deltakere | 15 deltakere | 58 deltakere |
| Høst 2004 | 21 deltakere | 27 deltakere | 11 deltakere | 59 deltakere |
| Vår 2005 | 38 deltakere | 41 deltakere | 20 deltakere | 99 deltakere |
| Høst 2005 | 56 deltakere | 45 deltakere | 20 deltakere | 121 deltakere |
| Vår 2006 | 48 deltakere | 22 deltakere | 12 deltakere | 82 deltakere |

Kort oppsummering og langsiktige mål.

- Antall deltakere gikk litt tilbake fra i fjor
- Ideen var opprinnelig å prøve å utvikle Kolmila til et større arrangement for deltagere utenfor KOL. Kolmila er nå et løp som krever relativt mye ressurser, men uten den store veksten i deltagelsen (ned fra i fjor), og stort sett deltagere fra klubben. Det virker som om at Kongsberg Opp har et større potensiale til å bli noe stort, og vi bør vurdere om vi heller skal satse på dette og ha Kolmila som et rent klubb/treningsløp.

KONGSBERG OPP

Målsettingen for året

- Målsetningen var å prøve et bakkeløp-arrangement som et alternativ til høst-utgaven av Kolmila, for å se om dette er et konsept som slår an blant mosjonister og aktive utøvere. Målsetning var også å få med over 100 deltagere og få til et spennende arrangement med en artig ramme, god stemning og fornøyde deltagere.

Gjennomført aktivitet

- Løpet ble gjennomført tirsdag 5. september som et kveldsarrangement. Kongsberg Skisenter stilte opp og kjørte gratis heis for alle og pengepremiene i konkurranseklassen ble sponset av SpareBank 1 Kongsberg. Det ble lagt ned en del jobb i markedsføringen, med et eget område på kolweb og distribusjon av innbydelse til aktuelle personer/klubber. Laagendalsposten gjorde en forhåndsreportasje og det ble gjort et forsøk på å få med noen lokale profiler.

Vurdering mot målsetting

- Totalt 118 deltagere gjennomførte løpet, noe som var det arrangørene hadde håpet på. Det virket som om de fleste deltagerne var fornøyde til tross for den tøffe løypa, og at de fleste syntes at opplegget med premieutdeling på toppen og heisen ned igjen var bra.

Langsiktige mål

- Langsiktige mål er ikke klarlagt, noe som bør gjøres i løpet av høsten på bakgrunn av årets løp.

Forslag til langsiktige mål

- Utvikle løpet til å bli et større arrangement (300 deltagere?) som skal være åreviss klassiker med kjente profiler på startstreken

Forslag til forbedringer og endringer for å nå langsiktige mål

- Få med Skisenteret og SB1 enda sterkere i arrangementet
- Sterkere markedsføring
- Litt mer "trøkk" under arrangementet for å skape stemning
- Utvidet klasse tilbud
- Avholde f.eks. to treningsrunder ("oppkjøring") på våren/for sommeren som kan legges inn som en del av tematreeningen.
- Vurdere å avholde arrangementet i en helg





- Vurdere å utvide til løp + duathlon, f.eks. at løpet danner utgangspunkt for sykkel delen som har start og mål på samme sted, men som følger Korsveien (helgearrangement)

KM INDIVIDUELT OG STAFETT

KOL arrangerte KM på Sachsen i helgen 19. – 20. august med individuelt på lørdag og stafetter på søndag. I tillegg hadde vi individuelle løyper for løpere under 13 år på søndagen. Selv om en av løperne mente at indre fileten på Knutefjell var ganske seig var det godt fornøyde løpere som reiste hjem etter O-helga. I alt deltok ca 250 løpere på lørdag og med ca 70 lag + individuelle løpere hadde vi totalt nær 500 startende. Løpet inngikk i Myntcupen for kretsens ungdom og var en fin avslutning for utvekslingsgjestene fra England.

Sachsen egner seg svært godt til store klubb- og krets arrangementer. Denne gangen benyttet vi terrenget sør og sørvest for Sachsen, slik at området nordover er spart til et tilsvarende løp.

Løypelegger Svein Erik Søgård presenterte gode og utfordrende løyper men var snill med løperne i forhold til hva terrenget kunne tilbuddt. Gaflingen under stafetten fungerte pirkefritt.

Start, mål og sekretariat under ledelse av Per Øyvind Eger og Bjørn Victor Larsen fungerte pirkefritt. En av bekymringene i forkant var parkeringen men veteran gjengen til Asbjørn Bræck ordnet dette elegant. Vi stilte med småtrolløyper i regi av familien Heggem mens Kari Strand og Ingjerd Sommerstad passet de minste. Lagets aktive ungdommer ble fordelt på de ulike områdene slik at de både kunne løpe og hjelpe til. Salget ved Sissel Tvedten og Sissel Rogstad bidro til både inntekter og trivsel på løpet. Avviklingen gikk også greit, Tine Fjogstad lagde en rydde plan og dermed kunne alle bidra med litt hver. Plutselig så var det tomt.

Erfaringene fra løpet er gode. Medlemmene stilte opp til tross for mye jobb med pinseløpet. Materiell systemet til pinseløpet med kasser og vogner fungerte umerket, særlig kiosk vogna var en fin arbeidsplass i alt slags vær. Vi har gode folk til å legge løyper, høy kompetanse på datasystemene og sekretariat arbeide. Dette sammen med en gjeng som stiller opp er en god oppskrift. Så nok en gang takk for hjelpen.

Et problem vi må huske til neste løp, trening eller konkurranse er rennene. Til tross for at forbudet mot å løpe på rennene tydelig framgikk av pm og ble lest opp og gjentatt av speaker, brøt mange forbudet. Eneste mulighet synes å være å legge løypene slik at fristelsen ikke er der.

Økonomisk gikk løpet bra. Innsatsen bidro med over 28 000 kr til klubbkassa. I tillegg sparte vi sikkert kr 10 000 på utgifter til startkontingent som vi måtte ha betalt en annen klubb. **Dette var topp!**

9. Knutetrim/Nærtrim

Målsetting for året

Dette er sesong nr 39. Første periode startet 15. mai og ble avsluttet 15. september. Andre periode ble startet 15. juni og avsluttet 15. september.

Knutetrimkomiteen har bestått av:

Leder: Jon Skogsfjord
Kasserer: Gudmund Thoen
Medlem: Liv Helgesen
Medlem: Terje Vik
Medlem: Lars Uberg

Målet det siste årene har vært å prøve ut nye varianter av tur orientering og utvikle Knutetrim i en retning som bidrar til å trekke inn nye generasjoner og nye målgrupper.

Langsiktig målsetning er å øke omsetning og deltagelse i Turorientering.





Gjennomført aktivitet

Første periode startet 15. mai og ble avsluttet 15. september. Andre periode ble startet 15. juni og avsluttet 15. september.

Følgende kart er brukt:

1. periode: 15.mai til 15. september.
 - 20 poster på Dunserudhagen, blått kort.
 - 20 poster på Kisgruveåsen, hvitt kort.
2. periode: 15.juni til 15. september.
 - 20 poster på Kongens Gruve, gult kort.
 - 20 poster på Gamlegrendåsen - Skollenborg Turkart, rødt kort.

NÆRTRIM

Følgende kart er brukt på Nærtrim i år:

- Eilertsløkka (på Gamlegrendåsen)
- Bergmannsstien (i Funkelia)
- Crossbanen (mellom Drammensveien og Gamleveien)

Det ble trukket 5 Gavekort a 500 kr og 16 gavekort a 250 kr blant deltakere i Nærtrim.

Nærtrim er godkjent som barneorientering av NOF og kjøres etter samme mønster som foregående år. Kartområdene ligger i bolignære områder og flyttes hvert år. All nødvendig informasjon trykkes på kartet og kartene selges i løssalg eller sett. 100 poeng fra Nærtrim går inn i Knutetrim.

TI PÅ TOPP, KJENTMANN

Perioden har vært den samme som Knutetrim 2. periode, dvs. fra 15. juni til 15. september.

Vi fortsetter å dele ut kjentmannsmerker for de som har vært på alle postene og har til sammen 300 postpoeng. Ved alle poster på har det hengt et oppslag som gav trimeren muligheter til å registrere postbesøket vha. mobiltf. og en tekstmelding. 16 personer har benyttet denne muligheten.

Totalt er 34 deltakere registrert på "TI på TOPP" Dette er en nedgang fra i fjor med 13 deltakere. Det ble trukket et gavekort på 500 kr blant deltakere i "TI på TOPP".

UKAS SYKKELPOST

Sammen med kommunen har Knutetrim hatt et opplegg som er kalt "Ukas Sykkel-Post". Opplegget har hatt 14 poster fra uke 27 til uke 40. Det er satt ut en ny post hver uke. Hver fredag har Lågendalsposten hatt en artikkel med kartutsnitt i avisa, som har fortalt hvor posten er. For å registre besøket på posten må deltakeren sende en tekstmelding med en postkode til en mobiltf.

73 personer som til sammen har sendt inn 164 registreringer på "Ukas Sykkel-Post".

VITALTUREN 2006

Dette har vært samarbeid med Vital forsikring og Norges Orienteringsforbund. Knutetrim har hatt 5 poster med i opplegget, som omfatter orienteringsklubber i hele landet. For å registre besøk på disse postene kunne man sende en tekstmelding eller gå inn på internett.

SALGSSTATISTIKK

Solgt 174 Knutetrim-konvolutter. 44 mindre enn i fjor.

Antall enkle klippekort som er solgt er 72, 36 mindre enn i fjor

For Nærtrimmen sin del er det solgt totalt 386 kart, en nedgang med 229 fra i fjor. Av disse er 20 kart solgt til skolene.

INNLEVERING

For Knutetrim, er det levert inn 109 klippekort-sett. Dette er 14 mindre enn i fjor.

Når det gjelder innleverte Nærtrim-klippekort, er tallet 100. Dette er 37 mindre enn i fjor.

Tar man med alle som har levert inn klippekort og sendt tekstmelding som registrering, er det 156 registreringer og 42 nye deltakere på Knutetrim, Nærtrim og Ti på Topp.

Eldste trimmer som har levert inn klippekort er 77 år (Lars Uberg).

Yngste trimmere er 1 år (Erika Ohrstrand Kjennerud og Aleksander Aam Verås).





Det er fortsatt 6 trimmere som har vært med i alle år, dvs. 39 år. Av disse er det fortsatt 2 trimmere som har vært på alle poster i alle år (Fritz Andreassen og Gudmund Thoen).

Antall utmerkelser er oppnådd i år:
2 bronseplaketter (deltatt i minimum 4 år)
8 sølvplaketter (deltatt i minimum 8 år)
6 gullplaketter (deltatt i minimum 12 år)
2 fat 1 (deltatt i minimum 16 år)
1 krus 1 (deltatt i minimum 30 år)
1 krus 2 (deltatt i minimum 35 år)
12 kjentmannsmerker (alle Ti på Topp postene og 300 postpoeng)

AVSLUTNING

Knutetrimavslutning ble holdt på Laagdalsmuseet søndag den 15. oktober. I tillegg til faste poster med utdeling av merker og utmerkelser og kaffe/brus og kaker holdt Brit Volden et meget godt foredrag om sine turer til Himalaya.

Det ble trukket i alt 24 gavekort på til sammen 8000 kroner mellom innsendte klippekort og tekstmeldinger. Gavekortene er kjøpt av de 4 sportsbutikkene: Knutsen, Intersport, Windsvoll og Jarle's. Forretningene sponset opplegget ved at Knutetrim betalte 50 % av pålydende verdi for gavekortene

Vurdering mot målsetting

Nye varianter og tilpasninger

- Ti på Topp (sommer og vinter) er gjennomført i fire sesonger i forskjellige varianter, Vinterpostene ble svært dårlig besøkt og falt bort etter to sesonger.
- Ukas Post er et opplegg ble gjennomført i friluftslivets år 2005
- Ukas sykkelpost er nytt i 2006 har vært kjørt fra 1. juli til 1. september
- Vitalturen er et landsomfattende opplegg hvor Kongsberg O-lag har deltatt to sesonger.

Oppleggene har ikke gjennomgått en samlende evaluering, men Ti på topp, Ukas Sykkelpost og Vitalturen ser ut til å fungere bra.

Annet

- Bruk av GPS for angivelse av poster
- Bruk av SMS for rapportering av postbesøk
- Bruk av internett for registrering av poster (Vitalturen)
- Bruk av internett for tilbakemelding og statistikk (Vitalturen og noe tilbakerapportering på Knutetrim)
- Samarbeid med Kongsberg kommune i Ukas Post og Ukas sykkelpost har vært meget positivt. Bør kunne utvikles videre

Oppleggene har fungert bra og vil være naturlig å videreføre.

Markedsføring

Det har vært kjørt et prosjekt i samarbeid med reklamefirmaet Onestop. Det ble utarbeidet noe plakatmateriell og laget en kommunikasjonsplattform. Materiellet har vært brukt, men i liten grad videreført i markedsaktiviteter

Det er laget sjokkselgere for bruk på utsalgssteder, utformet i tre. Disse har fungert bra

De samme utsalgssteder som tidligere har vært benyttet. Esso Stortorvet er nytt utsalgssted fra 2005. De har døgnåpent og har fungert bra. Av øvrige utsalgssteder har S Knutsen alltid vært den beste, men avtatt noe de siste årene Intersport og Windsvoll har hatt en positiv trend

Det har i 2006 vært annonsert noe mer enn tidligere, uten at det har vært merkbart resultat av dette.

I forhold til tidligere har innsalg av Nærtrim kun vært foretatt ved utdeling av årets utgave og mulighet for å bestille. Dette har resultert i at kun Vestsiden har benyttet opplegget i år, noe som må sies å være et tankekors.

Konklusjon

Det har vært testet flere nye varianter og ligger til rette for at flere brukergrupper skal kunne ha egnede opplegg. Markedsføringen har vært alt for svak, eller til tider helt fraværende





Forbedringsforslag

Nye varianter av tekniske opplegg og tilbud evalueres og konsolideres.

- Videreføring av Ukas sykkelpost vurderes. Det avklares om Knutetrimkomiteen skal stå for opplegget.
- Ti på topp evalueres i form og innhold. Videreføring avklares
- Utvidelse i bruk av GPS og SMS vurderes. Videreføring av omfang avklares
- Samarbeid med Kongsberg kommune bør kunne videreutvikles
- NOF har invitert til et eget opplegg i samarbeide med LHL. (Landsforening for hjerte og lungesyke) Dersom den lokale forening av LHL er positiv til dette bør det følges opp. For eksempel kunne et av Nærtrimkartene fokuseres litt spesielt med mange poster langs gode stier og veier. Kanskje en markering av hvilke poster på Nærtrim som kan nås med rullestol?

Markedsføring, salg og informasjon er det området som fungerer dårligst og som må fokuseres i en helt annen form.

- TV har gitt god effekt og det bør gjøres tiltak for å få dette til. Helst et innslag på BTV Lokalnytt, men også TV annonsering på Drammens TV kan være aktuelt
- Redaksjonelt oppslag min to ganger i løpet av sesongen i LP. Utfordring å få større oppslag og større bilder. Bli mer synlig Gode tidspunkter er ved åpningen i slutten av mai og i agurktiden i begynnelsen på juni
- Knutetrim startet i 1968. 2007 er den 40. sesongen. Både den 40. sesongen og 40 års jubileet (1968 – 2008) markeres og utnyttes. (Til sammenligning hadde Asker 40 års jubileum i år (1966 – 2006) med dronning Sonja tilsted ved åpningen. Riktignok var Asker først i landet med sitt 40 års jubileum, men også en åpning med en sentral person i Buskerud kan gi brukbart presseoppslag
- Fokus på handikap (rullestolposter) kan gi presseoppslag
- Internett må forbedres og følges opp. Stadig flere bruker dette mediet.

Organisasjon i Knutetrim er liten og sårbar. Kun leder er valgt av et offisielt KOL organ (årsmøte) De øvrige deltagere i komiteen er personer som sier seg villig til å delta ut fra sin interesse for tur orientering. Noen personer står mye på og gjør mye jobb.

Det er ønskelig å utvide til 7 medlemmer i komiteen.

Forslag til nye medlemmer i komiteen:

Kari Håkonsen og Eivind Drag

Organisasjon diskuteres og tilpasses.(eksempler på oppgaver)

- Planlegge årets sesong, velge kart og poster, tegne opp kartgrunnlag og trykke kart, trykke konvolutter pakke materiell.
 - De forskjellige oppleggene: Knutetrim, Nærtrim, Ti på topp, Ukas Sykkelpost, Vitalturen
- Finne og verifisere GPS koordinater for alle poster.
- Komplettere og lage postmateriell
- Vurdere og gjennomføre nye opplegg
- Planlegge salgsopplegg.
- Distribuere materiell til utsalgssteder. Utlevering, komplettering, oppfølging, innsamling av retur og økonomisk oppgjør
- Avtale med utsalgssteder, salg til skolene, avtaler om gavekort og sponsormidler
- Oppslag i presse
- Sette ut poster og komplettere poster som blir borte eller ødelagt i løpet av sesongen. (Totalt settes ut fra 150 til 200 poster pr sesong)
- Oppdatere internett. Burde være egen funksjon
- Organisere avslutning. Skaffe foredragsholder, lokaler praktisk opplegg.
- Følge opp statistikk, medaljer og utmerkelser
- Rapportere, budsjettere og føre regnskap

Langsiktige mål

2000 registrerte tur orienterere.





10. Kartutvalget

Kartutvalget har bestått av Jörg Luchsinger, Odd Strand, Torbjørn Hals og Svein-Erik Søgård (leder).

Mål for 2006, resultater

- **Utgi kart til Pinseløpene ved Korbu:** Det ble kart til Pinseløpene i år også! Utvidelsen ble synfart av Morten Berglia og ble digitalisert av Jörg Luchsinger. Dessuten har deler av kartbasen fra 2003 blitt revidert av Svein-Erik Søgård
- **Starte konstruksjon og synfaring over Kampenhaug til bruk i Pinseløp 2008.** 50 % av konstruksjonen er gjort (Tore Lund) og det meste av dette er synfart (Morten Berglia).
- **Revidere kartbase Gamlegrendåsen til bruk i Pinseløpene 2007:** Denne gjennomføres som dugnad og skal være ferdig i løpet av høsten. De som gjør/har gjort synfaring er Odd Strand, Torbjørn Hals, Jörg Luchsinger, Pål Bakke, Svein-Erik Søgård og Per Øivind Eger.
- **Utarbeide nærkart Kjennerudvann:** Her har vi ikke kommet så langt vi hadde håpet. Dette skyldes hovedsaklig at synfarer (Morten Berglia) er forsinket. Konstruksjon ble utført av Ivar Helgesen, men et mindre område ble konstruert på nytt av Tore Lund (ved bruk av eldre flybilder som gir bedre innsyn)
- **fullføre skolekart over Skavanger og Efteløt:** Disse er ferdige, Morten og Pål Bakke har stått for Efteløt mens Torbjørn Hals har gjort jobben med Skavanger. Layout er gjort av Jörg Luchsinger
- **etablere web sider:** Det er lagt ned en stor jobb for å få opp kart-weben. Hoveddelen av denne er nå etablert men det gjenstår å lage detaljerte oversiktskart over våre nærkart. Svein-Erik Søgård har dratt det største lasset har men har hatt god hjelp av Odd Strand og Torbjørn Hals samt web-gruppa.
- **revidere kartplan:** Denne har ikke kommet ned på papiret ennå, men vi har en brukbar oversikt over hva vi skal gjøre de neste 2-3 årene.
- **styrke kartutvalget med flere medlemmer:** Odd Stand og Torbjørn Hals har kommet inn som nye medlemmer (i tillegg til Jörg Og Svein-Erik) og vi har nå et slagkraftig kartutvalg.
- **avholde kurs i OCAD for løypelegging:** dette har vi ikke fått gjort
- **planlegge utarbeidelse av nytt turkart over Knutefjell:** Vi har hatt en liten ide-dugnad, men vi har ikke gjort noe konkret ennå.

Andre aktiviteter/resultater

- Kulturminneregistrering (dugnad for Statsskog). I samarbeid med Svein Ekanger (dugnadsansvarlig i KOL) har vi utført første trinn i en dugnad for Statsskog. Denne går ut på registrering/digitalisering av kulturminner innenfor verneområdet på Knutefjell. Torbjørn Hals har gjort hoveddelen av digitaliseringa assistert av Svein-Erik. Neste planlagte trinn er markbefaring.
- Utgitt nytt utsnitt over Sachsen til bruk i KM 2006. Det aktuelle området ble revidert i forhold til 2003 utgaven (Svein-Erik Søgård)
- Buvannet/Storaas: Det tidligere konstruerte området er nå ferdig synfart (Kristen Treekrem) og vil være klart for bruk til våren.

Utgitte kart

Offset trykte kart

| | |
|--------------|----------|
| Korbu | 1:10.000 |
| Briskemyr | 1:10.000 |
| Haus Sachsen | 1:10.000 |

Utsnitt for laserprint

| | |
|-----------------|---------|
| Skavanger skole | 1:5.000 |
| Efteløt skole | 1:5.000 |

Tilskudd/spillemidler

Utbetalte midler i år:

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Spillemidler delutbetaling Knutefjell | 139.000 |
|---------------------------------------|---------|





Tilsagn om midler (ubetaling 2007/2008):

| | |
|---------------------------------|---------|
| Spillemidler Knutefjell rest | 189.000 |
| Kjennerudvann spillemidler rest | 25.000 |
| Storaas – spillemidler | 52.000 |

Søknader om spillemidler/kommunale midler:

Vi har pr i dag ingen søknader inne som vi ikke har fått tilsagn på. Søknad for kartbase Gamleveien vil bli utarbeidet i løpet av høsten. Denne ligger foreløpig et stykke ned på kommunens prioriteringsliste og det er usikkert når denne kommer. I tillegg vil vi utarbeide søknad for nærkart Raumyr/Sulusåsen. Søknader for nærmiljøanlegg (forenklet ordning) vurderes fortløpende.

Planer neste år

- Utgi kart til Pinseløpene 2007 på Gamlegrendåsen
- Fullføre konstruksjon og synfaring over Kampenhaug til bruk i Pinseløp 2008
- Planlegge og starte opp utarbeidelse av ny kartbase på Heistadmoen til bruk i Pinseløp (2009-2011)
- Fullføre nærkart Kjennerudvann
- Oppdatere web sider (nærkart)
- Revidere kartplan
- Planlegge og starte utarbeidelse av nytt turkart over Knutefjell
- Utarbeide spillemiddelsøknader (Gamleveien og Raumyr/Sulusåsen)

11. Meldeposten

I år har det vært gitt ut 2 utgaver av Meldeposten med følgende hovedoppslag:

Nr 1, februar

- Englandstur
- Tiomila
- Ny buss
- Oversikt over en del løp og samlinger

Nr 2, april

- Sesongplan
- Oversikt over treningsløp
- Danmarkstur, interkretskamp og Englandsutveksling

Meldeposten har i år kun kommet ut når det har vært påkrevd med skriftlig informasjon. Det aller meste av våre nyhets og informasjonssaker går nå over KOL sine hjemmesider på internett. Redaktør av Meldeposten har vært Kjersti Myhre. Man har erfart at det er mye jobb med den skriftlige utgaven, i forhold til å legge ut informasjon på nettsiden. Her har det også blitt så enkelt å legge ut saker, at de som ønsker det kan selv få publisert noe i stedet for at alt må gå igjennom en redaktør.

Målsetninger videre

Det er viktig at det kommer ut skriftlig informasjon fra KOL. Mye informasjon er ”ferskvare” og bedre egnet for publikasjon via KOLwebben. Det Meldeposten bør brukes til er sesonginformasjon og annet der det er ok å ha informasjonen skriftlig. I tillegg kan man plukke ut enkelte saker som kan være med i den skriftlige informasjonen.



12. Web-gruppa

Prosjekt ny KOL-hjemmeside

Sesongen 2006 har vært første sesong med ny KOL-hjemmeside på <http://kolweb.no>. Vi har jobbet mye for å få etablert ny hjemmeside, både med det tekniske rammeverket og med innhold og struktur.

Hovedmålet med ny hjemmeside har vært å sørge for dynamikk i sidene ved å ta i bruk moderne verktøy som gjør det rimelig enkelt for medlemmer å informere og publisere selv. Vi har også benyttet anledningen til å gjennomgå behov, strukturer, slik at våre hjemmesider skal være enkle å finne fram i selv om det er mye informasjon.



Vi etablerte kolweb.no høsten 2005 som et rammeverk og jobbet med innhold vinteren før sesongstart 2006. I januar 2006 hadde vi opplæring for aktivt utvalg samt de fleste komiteer på skogskolen i Saggrenda.

Det har vært langt ned stor innsats i mange ledd og de som har vært de mest sentrale i dette prosjektet har vært Steinar Øvreås, Tine Fjogstad og undertegnede.

Vi har fått mye engasjement og gode tilbakemeldinger på den nye siden vår, men vi ønsker oss flere innspill.

Hvis du har kommentarer, ris eller ros, si i fra til oss etter send en mail til post@kolweb.no. Kontaktinformasjon til alle hovedansvarlige finner dere under [Kontakt oss – KOLweb](#).

Som dere ser på bildet ble opplæringen gjennomført med stor iver 😊

Status pr. 1. oktober 2006

Vi mener at vi har nådd målet vi satt oss om en ennå mer dynamisk hjemmeside med mange bidragsyttere. Vi har selvsagt hatt noen utfordringer underveis og vi har en liste med oppgaver vi jobber videre med, men vi håper og tror resultatet så langt er bra. Vi har også overgått våre mål med veldig god margin om antall oppslag pr. dag.

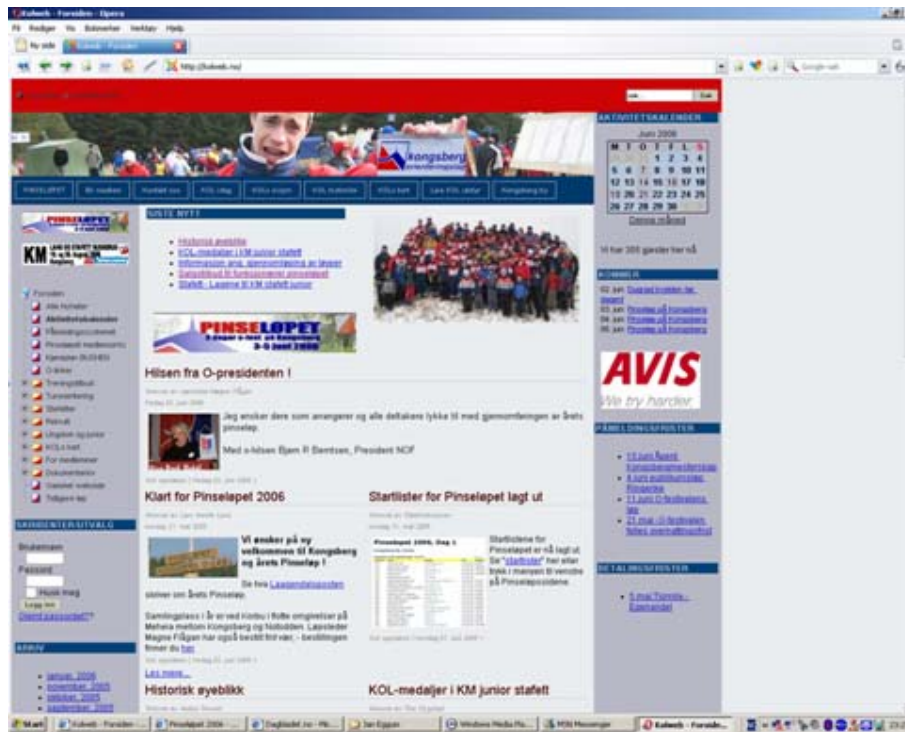
Veldig mange har bidratt med innhold, - takk til dere alle! Det er faktisk så mange som har laget innhold, nesten 50 medlemmer, at vi ikke nevner alle her. Imidlertid har det vært spesielt gøy å se at også mange ungdommer har bidratt med innhold. Med fare for å ha glemt noen, takk til alle bidragsyttere unge og mindre unge!

Vi ønsker at alle fortsetter å bidra, - se hvilken fin minnebok dere etter hvert får på kolweb.no. Se også de fine bildene som ligger under [KOLs bilder](#). Om du har lyst til å bidra, - si i fra! Vi har behov for flere krefter 😊 Hvem som har vært i webgruppa i år finner du i starten av årsmeldingen. Mange av medlemmene har bidratt med skriving. Moro!

Navn på KOL-hjemmeside

Begge adressene til hjemmesiden vår, både <http://www.kongsberg-o-lag.no> og <http://www.kolweb.no> fungerer. Man kan også skrive bare kolweb.no og man kommer til riktig sted. Årsaken til at vi også har registrert kolweb.no er enkelhet både når man skal skrive det inn selv og når man skal videreformidle adressen.

Vi i web-gruppa mener vi er på god vei mot vårt langsiktige mål:
"KOLweb oppdatert og tilgjengelig informasjon, ett sted, en gang."



Takk til alle for innsatsen i 2006!

Lars Henrik Lund

13. VDG

Året har fulgt samme lest som de foregående med tanke på generell VDG aktivitet. Det har vært et rolig år uten noen konflikter av VDGmessig art.

Informasjon om KOLs orienteringsaktiviteter for året 2006 ble sendt 16 organisasjoner/lag i brev form den 23/2-06. Denne informasjon inneholdt detaljer om de planlagte større arrangement i 2006 samt informasjon angående O-trening/Knutetrim-aktiviteter, planlagte kartarbeid etc. KOL mottok ingen kommentarer.

Treningsløp

Målsetningen med årets treningsløps serie sett fra et VDG standpunkt var å velge arrangementssteder uten at det ble konflikter med grunneiere. Der hvor det har vært private områder har det blitt tatt direkte kontakt med grunneier god tid før arrangementet.

Målsetningen har blitt oppnådd. Det har ikke vært noen problemer av VDG art, og det har uten unntak vært positiv mottakelse.

Pinseløp

VDG forhold i forbindelse med pinseløp blir håndtert i Svein Ekanger og finnes i seksjonen for pinseløp.

14. Festligheter

Årsfesten ble arrangert på Industritunet lørdag 11. november. Det var 67 feststemte deltagere på dette vellykkede arrangementet.

I arrangementskomiteen sitter: Espen Røste, Ingjerd Sommerstad, Espen Løe, Katarina Myrling, Odd og Kari Strand, Bjørn Haavengen og Ingrid Kvistad.



15. Bussdrift

Målsetting for året

På Årsmøtet 2005 ble det vedtatt at vi skulle gå til anskaffelse av ny buss. "Bushen", en -80 modell Scania, begynte å dra på årene etter 11 års aktiv tjeneste i KOL. Vi hadde dessuten fått tilsagn fra Sparebank 1 om et tilskudd på kr. 100.000,- til ny buss. Rammen for nyanskaffelsen var kr. 350.000,-.

Et annet mål var også, gitt nyinvesteringen, å legge til rette for økt bruk av bussen. Bussen er KOLs rullende klubbhus og viktig for miljøet i laget.



Gjennomført aktivitet

Busskomiteen som består av Tor Chr. Helgerud, Jan Vidar Nilsen og Svein Larsen sørget for at KOL den 13. februar kunne hente KOLs nye buss hos Nettbuss i Drammen. Kjøpesum var kr. 350.000,- inkludert omlakkering til hvit originalfarge.

I samarbeid med Aktivt Utvalg og Rekruttutvalget ble det satt opp en Kjøreplan for sesongen 2006. Denne planen ble med få avvik fulgt. Vi har hatt følgende kjøreoppdrag:

| Dato | Arrangement |
|---------------|--|
| 9.03 -12.03 | Danmarkstur |
| 8.04, 18.04 | Torp, i forbindelse med Englandsbesøk |
| 28.04 - 30.04 | TIO mila |
| 20.05 | 15 manna |
| 26.05-28.05 | Interkretskamp, Gøteborg |
| 17.06-18.06 | O-Troll leir, Eiksetra |
| 23.06-25.06 | O-Festivalen, Trandum |
| 4.08-10.08 | Hovedløpet, Levanger |
| 11.08 - 21.08 | Englandsbesøk, Torp, Oslo, Blefjell, Numedal, Notodden mm. |
| 9.09 | Tusenfryd |
| 17.09 | Holmenkollens rekruttdag |
| 22.09 - 24.09 | NM Trøndelag |
| 21.10 | Blodslitet, Fredrikstad |

Kjørelengde totalt i 2006 var 8350km. Til sammenligning ble det kjørt 2773 km i sesongen 2005 fordelt på 5 turer.

Sjåfører gjennom denne sesongen har vært: Jan Vidar Nilsen, Tor Chr. Helgerud, Svein Larsen, Arild Finstad og John Rønnes. I tillegg har vi ytterligere 3 sjåfører i laget som har mulighet til å bidra. Kjoringen må anses som et viktig dugnadsarbeid. Mange mil er nødvendigvis også tilbakelagt i ordinær arbeidstid.

Det har ikke vært gjennomført noen store reparasjoner. I tillegg til avgifter, deler til ordinært vedlikehold og diesel har det blitt utført understellsbehandling. Det har blitt innkjøpt nødvendig verktøy og rekvisita som nå ligger i bussen. Ordnet vedlikehold utføres av Busskomiteen. Brukerne har bidratt til vask og renhold etter turene.

På de lengste turene, når vi har hatt ledige plasser, har vi hatt med passasjerer fra andre klubber i kretsen. Dette har vært en vinn/vinn løsning ved at disse klubbene har vært med på å dele våre driftskostnader samtidig som de har fått en rimelig transport. En annen positiv effekt er at Buskerud-løperne blir bedre kjent med hverandre.



Vurdering mot målsetting

Vi er meget godt fornøyd med sesongen 2006. Målene er oppnådd. Vi mener å ha anskaffet en god buss for prisen vi har betalt. KOLs medlemmer har kjørt mer egen buss en noen gang før. Vi tror de verdsetter og er stolte av vårt nye, rullende klubbhus!

Forbedringsforslag

Drift og vedlikehold ser ut til å ha funnet sin form, og er som det meste i laget avhengig av ressurspersoner med interesse og vilje til å bidra. Det som kan og bør forbedres er garasjesituasjonen. Bushen må under tak for snøen komme og det mest realistiske alternativet er nå at garasjen på Vadet utvides til å romme vår nye buss.

Langsiktige mål

Det langsiktige målet for bussdrift i KOL er å:

- 1) Maksimere bruk av Bushen for å fremme sosialt samvær, identitet og profilering av KOL.
- 2) Sørge for løpende vedlikehold for å sikre driftssikkerhet og tilfredsstillende standard i tråd med KOLs image.

Svein Larsen

16. Æres - og hederspriser

Årets løpere i KOL

Kriterier:

- 1) "Er uttatt av Norges orienteringsforbund til internasjonale mesterskap, junior eller senior"
- 2) "Er blant de 3 beste i NM senior, junior eller Hovedløp"

| Fornavn og etternavn | Mesterskap | Plassering |
|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| Mali Fjogstad Nielsen | VM junior i Litauen | Se resultatbørs |
| | NM junior natt | 1.plass |
| | NM junior langdistanse | 2.plass |
| | NM junior mellomdistanse | 3.plass |
| Håkon Heggedal | NM junior mellomdistanse | 2.plass |
| Heidi Østlid Bagstevold | NM natt | 3.plass |
| Lise Østlid Bagstevold | Hovedløpet | 3.plass |
| Simen Teigen Søgård | Hovedløpet | 3.plass |

KOLs kåring av Fremgangspremie

Årets fremgangspremie ble tildelt Audun Resser, med følgende begrunnelse: Audun er en løper som alltid stiller på treninger og konkurranser, uansett vær og vind. Dette gir fremgang. Denne sesongen har han vist stor fremgang. Han fikk fjerde beste etappetid i NM junior-stafett.

KOLs Stipender

Utdeles til løpere som starter i klasser fra D/H 17 til og med D/H 21

Klasse 2: (kr. 2500)

- Andre eller tredjeplass i individuelle senior NM.
- Medalje i individuelt junior NM.
- Blant de tre beste sammenlagt i juniorcup/seniorcup.
- Deltaker på O-landslag, senior.
- Deltakelse på senior stafettlag som tar medalje i NM
- Deltakelse på junior stafettlag som vinner NM.

3 løpere fikk stipend i klasse 2 denne sesongen for sine medaljer i individuelt junior NM:
Mali Fjogstad Nielsen, Heidi Østlid Bagstevold, Håkon Heggedal.



**Klasse 1: (kr. 1000)**

- Plassering blant de 15 beste i individuelt NM senior: sprint-, kort- eller normaldistanse.
- Plassering blant de 5 beste i individuelt NM senior: natt- eller langdistanse.
- Plassering blant de 10 beste i individuelt NM junior.
- Deltakere på O-landslag, junior.
- Andre og/eller tredjeplass i NM junior stafett.
- Gode prestasjoner i andre større konkurranser kan, etter vurdering også kvalifisere til stipend i denne klassen

2 løpere fikk stipend i klasse 1 denne sesongen for sine plasseringer blant de 10 beste i junior NM

Morten Urdal Bakke 5. plass i junior natt NM

Knut Sveinung Rekaa 10. plass i junior natt NM

KOLs Blomster

KOL-medlemmer som oppnår medalje i NM eller høyere mesterskap tildeles blomster ved årsavslutningen. I år ble det gjort en vri, og vinnerne fikk utdelt et bilde istedenfor blomster.

Mali Fjogstad Nielsen
Heidi Østlid Bagstevold
Håkon Heggedal
Simen Teigen Søgård
Lise Østlid Bagstevold

Kretsplakett

Denne deles kun ut til Norgesmestere. Mali Fjogstad Nielsen fikk for sin seier i NM junior natt.

Veteranklubben i Buskerud utdelte følgende hedersbevisninger i år:

Arne Hægstads minnepremie tildeles ungdom mellom 17-20 år, som har utmerket seg i sesongen. Arne Hægstad var en sentral løper i Buskerud o-krets på 40 og 50-tallet. Håkon Heggedal ble tildelt denne prestisjetunge premien med følgende begrunnelse: Under årets NM for juniorer ble han nr. 4 på langdistansen og nr.2 på mellomdistansen. I årets NM i stafett for seniorer vant han sin etappe foran kjente o-løpere som Jørgen Rostrup og Bjørnar Valstad.

Veteranklubbens **Bragdpremie** ble bestemt skulle tildeles **Sissel Røgstad** og **Svein Ekanger**.

Denne premie tildeles den eller de som i en årrekke har gjort en stor innsats for O-sporten.

Begrunnelsen for tildelingen er at begge har vært med i organisasjonen i KOL i 15 år, samt i Buskeruds barne-og ungdomsmiljø på O-fronten. Begge har vært med i rekrutteringsutvalget fra midten av 90-tallet. Svein sitter i Hovedkomiteen for Pinseløpene, og i en årrekke vært en pådriver i arbeidet med å søke om midler fra det offentlige og næringslivet. Svein og Sissel er et ildsjel-team som har stått på med jobbing for fellesskapet: O-Troll-samlinger, ungdomssamlinger og turer i kretsregi i mange år.

17. Økonomi

Målsetting for 2006

Årsmøtet 2005 godkjente et budsjett for 2006 på minus kr 300.000. Underskuddet ble godkjent med følgende begrunnelse:

- Regnskapet for 2005 ga et stort overskudd for klubben på kr 727.000 som er kr 772.000 bedre enn budsjett. Dette har gitt klubben en svært solid økonomi og stor handlefrihet.
- Det var planlagt en investering i ny buss til kr 350.000. Sparebank 1 Kongsberg knyttet Gavefondets tildeling på kr 100.000 til denne investeringen, og gaven måtte tilbakeføres hvis den ikke ble brukt.
- Det ble i budsjettet satt av midler til diverse utstyr for arrangement, som mobilt dusjanlegg og tidtaker-/speakervogn.
- En del kartinvesteringer som var beregnet i 2005 ble overført til 2006.





Oppnådde økonomiske resultater 2006

Underskuddet i driftregnskapet blir mindre enn budsjettert, og Kongsberg O-lag har fortsatt sunn økonomi.

- Vi har igjen fått en stor tildeling fra SpareBank 1 Kongsberg sitt Gavefond.
- Vi har gjennom aktiv søkning på andre private og offentlige gavefond og tilskuddsordninger oppnådd et vesentlig bidrag til klubbkassen.
- Pinseløpet ga også i 2006 et solid overskudd.
- Vi har fått en 3-årig avtale med Sykkelbyen Kongsberg om "Ukas sykkelpost".
- Salg av gammel buss ble realisert.
- Utgiftene er redusert i forhold til budsjett. Tillitsvalgte i de enkelte utvalg har gjennom god budsjett disiplin sørget for det ikke ble uhåndterbare overraskelser i regnskapet.
- Vi har flere faste og variable kostnader, som leie av nytt lager, økt refusjon til egenandeler ved løp i utlandet og økte driftsutgifter til buss.

O-laget vil, ved å ta med en liste over sponsorer i årsmeldingen, rette en takk til private og offentlige bedrifter og institusjoner som har bidratt til å sikre lagets aktivitet.

- SpareBank 1 Kongsberg ga kr 150.000 fra Gavefondet. Vi har skrevet under en ny 3-årig sponsoravtale med SpareBank 1 Kongsberg som f.o.m. 2007 innebærer en økning i årlig bidrag.
- AVIS ga kr 30000 gjennom sponsoravtale.
- FMC har gjennom sponsoravtale gitt gratis trykking av klubbavis.
- NOF har gitt tilskudd til tiltak for barn og ungdom på kr 6.000.
- Fylkesmannen i Buskerud har gitt tilskudd på kr 29.000 gjennom en tilskuddsordning innen naturforvaltning, vilt, fiske og friluftsliv.
- Kongsberg Automotives gavefond ga kr 4.000
- Nes Prestegjelds Sparebank ga kr 1.000.
- Kongsberg kommune har gitt driftstilskudd.
- Samarbeidsavtalen med Sykkelbyen Kongsberg har gitt kr 40.000 for opplegget med ukas sykkelpost. Tilskuddet kommer først til utbetaling på neste regnskapsår.

Det er søkt om spillemidler fra NOF til innkjøp av EKT-utstyr 2006/2007, og på midler fra Buskerud Idrettskrets.

Årets to søknader til Gildfondet ga ikke uttelling. Søknaden til Kongsberg Gruppens Gavefond ga heller ikke uttelling.

Vurdering mot målsetting

Regnskapet for 2006 viser lavere tall enn budsjettert på både inntekts- og utgiftsiden, men resultatet viser et vesentlig mindre underskudd enn budsjettert. Vi har oppnådd mindre inntekter enn forventet på grunn av lavere offentlig tilskudd til kartproduksjon og drift. Vi har manglet en større dugnad, de fleste andre inntektskontoene viser avvik i større eller mindre grad. Lavere utgifter skulle tilsi lavere aktivitet enn planlagt, men bør heller ses på som nøkternhet blant de tillitsvalgte i de enkelte utvalg.

I forhold til oppsatte mål må det kunne konkluderes med at det økonomiske resultatet for 2006 er svært bra.

Forbedringsforslag

Det ble på forrige årsmøtet vedtatt nye egenandelsregler som primært ville gi større utgifter for klubben ved deltakelse i løp i utlandet. Det skal etter årets sesong foretas en evaluering av hvor mye de nye reglene for egenandeler koster klubben, og resultatet legges fram for årsmøtet for ny vurdering.

En økt satsing på aktivt utvalg gjør at klubben bør arbeide med målrettet sponsing av profilerte løpere.

Det bør være mulig å få en større del av inntektene fra dugnader.

Økonomiske mål for 2007

Det er styrets målsetting å legge fram et budsjett som opprettholder KOLs solide økonomi samtidig som det høye aktivitetsnivået videreføres. Det er ikke planlagt investeringer i den størrelsesorden som ble gjort i 2006, men vi sitter med en del forpliktelser opp mot tildelingen i 2006 fra SpareBank 1 Kongsberg sitt Gavefond. Til





store "løft" er det i avtalen med vår hovedsponsor Sparebank 1 Kongsberg gitt mulighet for at vi også i 2007 kan søke om midler fra Gavefondet.

Inntektssiden

- Budsjettert med økning i sponsormidler på kr 15.000 til kr 65.000.
- Budsjettert med synfaringsdugnad
- Pinseløpet forventes overskudd på kr 122.000
- Kartsalg som i år
- Ingen endring i egenandeler.
- Ingen stor økning i leieinntekter av utstyr
- VO-midler som i år
- Ingen forandringer i medlemskontingenten.

Utgiftssiden

- Sportslige aktiviteter som lagt opp fra aktivt utvalg
- Kartutgifter
- Ytterligere utstyr til arrangementer
- Drift av buss, lagerutleie etc.

Langsiktige mål

Det skal videreføres en sunn økonomi for å kunne ha handlefrihet i forhold til målsatt idrettslig aktivitet.

Sluttkommentar

Flere av klubbens medlemmer har gjennom 2006 bidratt til å sikre inntekter fra sponsorer. Magne Flågan og Thor Christian Helgerud har arbeidet med sponsoravtale med Sparebank 1 Kongsberg. Pål Bakke, Jon Skogsfjord og Svein Ekanger har stått for samarbeidet med Sykkelbyen Kongsberg, som sørget for midler fra Ukas sykkelpost. Svein Ekanger har gjennom hele året søkt opp fond og tilskuddsordninger, skrevet velbegrunnede søknader og dermed sørget for store bidrag.

Det rettes en takk til Lise Hørtvedt, som i flere år har ført regnskap for Danmarksturen og Pinseløpet, og til vår hovedkasserer Sissel Rogstad, som har gjort en stor arbeidsinnsats for laget også i år. En del av arbeidet som nå gjøres av kasserer, og som gjør dette vervet krevende, bør overføres til de enkelte utvalg. De ansvarlige i utvalgene kan ta arbeidet med å kreve inn egenandeler etter løp, kontroll av bilag og eventuelt sette opp enkle regnskap etc. som gjør at kasserers oppgave blir posteringer i hovedregnskap på bakgrunn i utvalgenes egne "underregnskap".

Styret ser det som en viktig oppgave å bedre KOLs lagersituasjon, og har i 2006 startet et leieforhold av 2 rom på den nedlagte trevarefabrikken på Skollenborg. Kongsberg Aktivitetspark (KAP), Heistadmoen, hadde informasjonskveld i juni hvor også Svein Ekanger og økonomileder deltok, og avhengig av den videre utvikling av parken vil det bli muligheter for leie av lagerhaller. Det er også rettet en henvendelse til Kongsberg kommunale eiendomsselskap hvor vi har uttrykt interesse for leie av lagerplass på arsenalet. Også her er det på det nåværende tidspunktet uvisst om den fremtidige utviklingen og eierforholdet av området.

18. Vurdering

Vurdering

O-sesongen 2006 har fulgt i sporene til de siste års sesonger med stor aktivitet på mange områder. Delrapportene fra de forskjellige områdene og utvalgene gir et godt bilde av aktivitetene og resultatene. I denne vurderingen er det derfor lagt vekt på de sakene som styret hatt fokus på i året som er gått.

Målsetninger for året

Årsmøtet i 2005 godkjente et budsjett med et underskudd på ca. kr. 300 000 som tok høyde for en investering i ny buss til kr. 350 000,-. Det ble vedtatt nye egenandelsregler på årsmøtet som kunne gi økte kostnader på denne





kontoen. Dette vedtaket er derfor fulgt spesielt opp i året som er gått for å vurdere de kostnadmessige konsekvensene.

De forskjellige utvalgene i KOL har sine målsetninger for året og det er i liten grad vært behov for at styret følger dette opp spesielt. De sakene som styret hadde fokus på etter forrige årsmøte var:

- 1) Det var investert i nytt web-verktøy i 2005 og prosjektet skulle videreføres i 2006. Målsetningen var at KOL skulle få en mer levende hjemmeside.
- 2) KOL skulle arrangere en KM-helg i august og lite var på plass av planlegging og organisering av dette arrangementet (hvor, løpsleder, løypeleggere etc.)
- 3) Det var startet opp et arbeid knyttet til strategi for KOL 2005-2009 og det var formulert noen forslag til strategiske føringer for KOL. Målsetningen i 2006 var å få dette forankret i de forskjellige utvalgene.
- 4) Aksjoner for å følge opp føringene som lå i budsjettet for 2006 (sponsoravtaler, håndtering av egenandelsregler, innkjøp av materiell etc.)
- 5) Innkjøp av ny buss, salg av gammel buss og etablering av en buss-komité.
- 6) Oppfølging av andre vedtak fra årsmøte (verdsetting av eiendeler, ønske om måling av aktivitet etc.)

Dette er noen av de sakene som styret har hatt fokus på i tillegg til behandling av nye saker som dukket opp i løpet av året.

Gjennomført aktivitet

Det er avholdt 11 styremøter og i tillegg til dette er det avholdt separate møter knyttet til saker som strategi og økonomi. Styret har behandlet 58 saker i løpet av perioden (aksjonspunkter og beslutninger).

På økonomisiden har det vært jobbet aktivt med å få på plass sponsoravtaler og dugnadsinntekter. Avtalen med Sparebank 1 er reforhandlet og rammene er ble økt i den nye avtalen. Det er signert en 3-årig samarbeidsavtale med Sykkkelbyen Kongsberg hvor KOL har påtatt seg ansvar for organiseringen av "Ukas Sykkelpost". I tillegg til dette har det vært jobbet jevnt og trutt med søknader på utlyste midler. Dette har bla. resultert i en ny stor tildeling fra gavefondet i Sparebank 1 på kr. 150 000,-. Det er også startet opp en dugnadsjobb med kartlegging av kulturminner i Knutefjellområdet. Svein Ekanger, Inge Saunes, Magne Flågan, Pål Bakke og Thor Christian Helgerud har vært viktige bidragsytere til å hale i land disse viktige inntektene for o-laget.

KOL har leid nytt lagerlokale på Skollenborg og en god del av eiendelene våre er flyttet ut dit. På denne måten håper vi å ha fått på plass en mer langsiktig løsning for lagring av en del av eiendelene i o-laget (treningsløpeeffekter, historisk arkiv, premier etc). Det som nå gjenstår er garasje til bussen og lagringsplass til annet arrangementsutstyret. Det er skrevet en søknad om dette til Kongsberg Kommune, men det foreligger ennå ikke noe avklaring i denne saken. .

KOL har kjøpt seg ny flott buss og den gamle er ble solgt for en bra pris. Investeringen ligger innenfor de vedtatte rammer og den nye bussen ble levert nylakkert hvit klar for ny profilering. Det er etablert en buss-komite som består av Thor Christian Helgerud, Jan Vidar Nielsen og Svein Larsen og håndterer alt det praktiske knyttet til bruk og vedlikehold av bussen.

Vi startet opp året med utkast til en ny web-side og hadde investert i nytt verktøy som skulle være enkelt i bruk. I begynnelsen av året ble det kjørt kurs for styret og sentrale personer i utvalgene i bruk av det nye verktøyet. I løpet av året er "www.kolweb.no" blitt gradvis mer komplett og mange av medlemmene våre bidrar nå til å vedlikeholde innholdet. Lars Henrik Lund, Steinar Øvreås og Tine Fjogstad har gjort en utmerket jobb med å få på plass en web-side som vi har grunn til å være stolt av!

Pinseløpet med Magne Flågan i spissen ble nok en arrangert på en profesjonell måte av en dreven arrangørstab. Takk til alle som legger ned mange dugnadstimer i dette arrangementet som er en av de viktigste inntektskildene våre! Det kom fort på plass en arrangørstab for KM-helga som ble arrangert 19-20 august. Espen Løe påtok seg oppgaven som løpsleder og Svein Erik Søgård var løypelegger. Samlingsplassen ble lagt til Sachsen og arrangementet ble gjennomført på en utmerket måte. "Kongsberg Opp" ble arrangert for første gang i 2006 med Pål Bakke som initiativtager. Det ble en stor suksess og hele 118 deltagere stilte opp. Kongsberg Skiheiser kjørte gratis heis og Sparebank 1 stilte opp med pengepremier. Vellykket arrangement på alle måter!

Etter initiativ fra Ann-Kristin Flågan har det i 2006 vært gjennomført en dobbel undomsutveksling med en krets i (England). Det ble søkt om midler gjennom EUs program for gruppeutveksling og det ble tildelt midler både til





en utveksling i England og en i Kongsberg. 20 av våre ungdommer pluss 3 ledere (Sissel Resser, Pål Corneliussen, Ann-Kristin Flågan) dro til England i perioden 7-14 april. Det var en gjeng med fornøyde ungdommer og ledere som kom tilbake. I perioden 11-21 august var det duket for gjenvisitt fra England. Det var lagt opp til et omfattende program med besøk til kjente severdigheter i området, treningsaktiviteter og hyppig bruk av den nye bussen til transport. Dette er et arrangement som har krevd mye organisering og involvert mange av våre medlemmer. Takk til Ann-Kristin, de andre lederne, foreldrene og buss-sjåførene våre som velvillig stilte opp ved gjenvisitten fra England!

Det har blitt laget noen nye versjoner av vårt strategidokument KOL 2010 i løpet av året, men det er bare aktivt utvalg som har jobbet seriøst med dette i perioden. Utvalget med Tine Fjogstad i spissen har kjørt en prosess for å involvere juniorene og gi dem mulighet til å være med å påvirke klubbens videre satsing. De har selv kommet med innspill på hva de mener er realistiske målsettinger og foreslår inndeling i en "Vil mer" gruppe og en "Være med" gruppe. Her er det laget et bra grunnlag for videre jobbing og skapt et eierskap til de som er målgruppen for videre satsing på de aktive utøverne i laget.

Vurdering mot målsetting

Økonomisk ser det ut som at vi kommer til å oppnå et resultat som er mye bedre enn det budsjetterte underskuddet på kr. 300 000. En stor tildeling fra gavefondet i Sparebank 1, sponsoringtekter, inntektene fra våre arrangementer i tillegg til god kostnadsdisiplin i våre utvalg har bidratt til det gode resultat. Vi kan derfor nok en gang si at vi har en solid økonomi i laget som gir stor handlefrihet ift. videre satsning. I tillegg har vi gjort en stor investering i ny buss i løpet av året uten å spise noe vesentlig av vår egenkapital.

Når det gjelder målsetningene for de forskjellige utvalgene i KOL er dette godt beskrevet i deres rapporter. KOL har nådd sine målsettinger og oppfylt sine forpliktelser ift. våre målsetninger:

- 1) Arrangementene våre er kvalitetsarrangement (Pinseløpet og KM)
- 2) Vi bidrar med gode trim-tilbud til nærmiljøet vårt (Knutetrim, Ukas Sykkelpost, Kongsberg Opp etc)
- 3) Vi har gode treningstilbud og godt støtteapparat til våre aktive løpere
- 4) Vi driver et aktivt rekrutteringsarbeid og rekrutterer mange nye medlemmer til klubben vår gjennom dette
- 5) Vi har en solid økonomi

Et område hvor det har skjedd et stort løft på i 2006 er på videreutviklingen av hjemmesiden vår (www.kolweb.no). Nesten 50 av våre medlemmer har vært inne som bidragsyttere på den nye hjemmesiden vår i løpet av året. Vi kan trygt si at målsetningen vår er nådd også på dette området og vi har fått en hjemmeside som vi har grunn til å være stolte av!

Et mål for investering i ny buss var at det skulle legges til rette for økt bruk av bussen og at dette skal være KOLs rullende klubbhus. Busskomiteen har drevet aktiv markedsføring og dette har resultert i økt bruk. Dette året har bussen kjørt 8350 km, mens det til sammenligning ble kjørt 2773 km med bussen i 2005. Busskomiteen hadde satt seg et mål om 8000 km i året og dette målet er nådd!

Våre unge løper har nok en gang hevdet seg bra i store mesterskap og vært på pallen både i NM junior og hovedløpet.

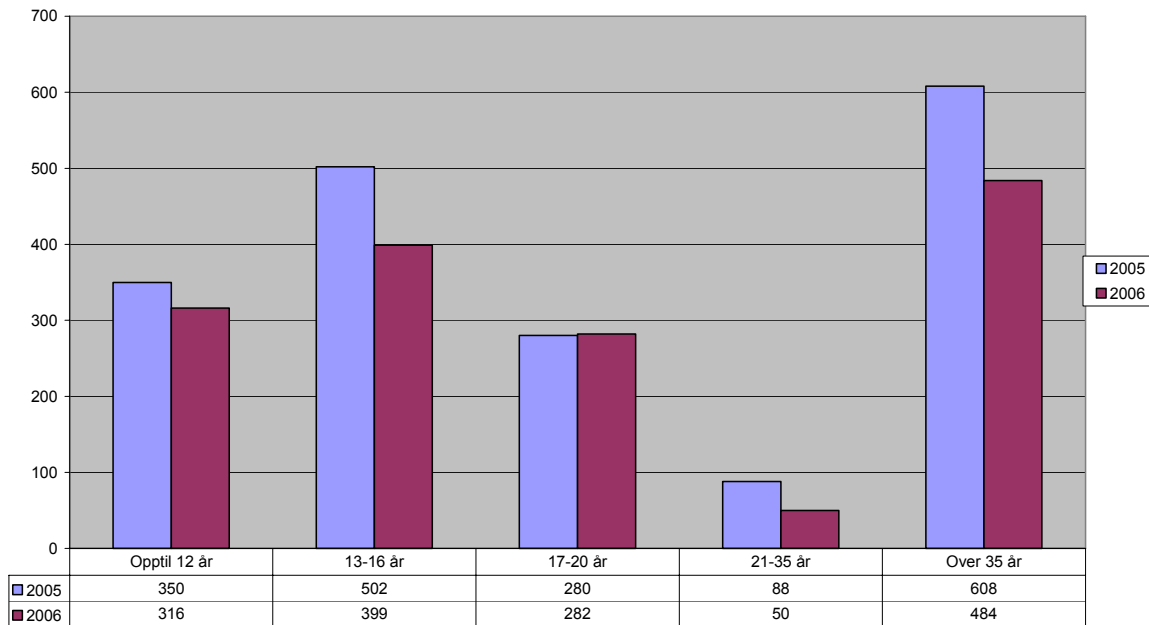
- 1) NM-medaljer til Mali Fjogstad Nielsen (gull NM junior natt, sølv NM junior langdistanse og bronse i NM junior mellomdistanse),
- 2) NM-medalje til Håkon Heggedal (sølv NM junior mellomdistanse)
- 3) NM-medalje til Heidi Østlid Bagstevold (bronse i NM junior natt).
- 4) Bronsemedalje til Simen Teigen Søgaard i Hovedløpet
- 5) Bronsemedalje til Lise Østlid Bagstevold i Hovedløpet.

Vi har i tillegg flere løpere blant de 10 beste på resultatlistene, noe som tilsier at vi også har bredde i disse aldersgruppene. Mali har deltatt i VM junior i Litauen, og både Mali og Håkon har deltatt på samlinger med landslaget. I Junior European cup i Sveits tok Mali to seire, og Håkon fikk en fin 5. plass på sprinten. Dette viser at flere år med bevisst jobbing med denne gruppen har båret frukter. Stor takk til dere som utgjør det viktige støtteapparatet rundt disse løperne! Vi er heldige som har så mange ressurspersoner på trenersida som bruker mye av sin tid til videreutvikling av våre unge løpere.





Antall starter i uteløp



På årsmøtet i 2005 ble det etterlyst målinger på aktivitet i KOL. Styret har bestemt seg for å starte opp med å måle aktivitet på antall starter i uteløp. Sammenligning av tall fra 2005 til 2006 viser en nedgang i antall starter på – 297. Tallene viser nedgang i alle alderskategorier bortsett fra blant juniorene som har en liten oppgang. Disse målingene er ennå ikke koblet opp noen konkrete målsetninger i utvalgene, men gir allikevel noen trender. Vi har veldig lite aktive løpere i aldersgruppen 21-35 (seniorer) og dette gir grunn til en viss bekymring knyttet til en satsing på å bli en bra stafettklubb.

Forbedringsforslag

Vi er en klubb med mange godt fungerende utvalg med gode system på plass for å organisere aktivitetene og å tenke forbedringer. Mye er imidlertid basert på innsatsen til noen ”helter” som bidrar på mange områder. Det må derfor jobbes kontinuerlig med å vurdere ansvars/rolledeling i klubben for å fordele arbeidsoppgavene på en større andel av våre medlemmer. I forbindelse med valget i høst er det gjort en del endringer for å bedre på dette. Vi må kanskje også velge bort noen aktiviteter også for å rydde plass til de aktivitetene vi ønsker å fokusere på.

Vi har mange gode juniorer og ønsker å vise dem at vi satser på å gi dem et godt tilbud. For å støtte denne satsingen må klubben tenke mer øremerkede sponsormidler til denne gruppen. I tillegg til dette er det behov for at det kommer på plass et støtteapparat. Vi har lite aktive seniorløpere i klubben i aldersgruppen 21-35 år og dette gir grunn til bekymring i forhold til satsing på stafetter. Vi trenger flere erfarne løpere på lagene våre som mentorer for de yngre løperne.

Langsiktige mål

Det er satt opp forslag til noen overordnede føringer for klubben og dette arbeidet bør videreføres i en eller annen form i året som kommer. På noen av disse områdene er KOL kommet langt, mens vi på andre andre områder har mye å hente. Kongsbergs industri seiler i medvind for tiden og ansetter mange nye medarbeidere. Burde vi innlede samarbeid med byens næringsliv og kommunen for å profilere o-laget som en del av ”produktet” Kongsberg by? Dette kunne kanskje bidra til å lokke flere gode seniorløpere til klubben vår. Norges Orienteringsforbund etterlyser arrangører til store arrangement (NM og hovedløp) 2-3 år frem i tid. Er det på tide at KOL tar på seg et slikt arrangement? Dette er beslutninger som krever langsiktig planlegging både i forhold til kartarbeid, valg av arena og å identifisere de nødvendige ildsjelene til gjennomføring. Vi har en solid økonomi i bunnen som gir oss stor handlefrihet og mange ressurspersoner i klubben innenfor de fleste områder. Dette gir oss en god plattform for videre satsinger og god forutsetning til å lykkes med de valg vi gjør.







Målsettinger for KOL 2010

| | |
|---|---|
|  Idrettslig aktivitet | <ul style="list-style-type: none">• Vi skal bli en av Norges fremste stafettklubber• Vi har treningstilbud som er tilpasset nivået på våre utøvere• Vi jobber aktivt med å rekruttere flere til idretten vår gjennom satsing på rekruttering og tilbud om trimaktiviteter til nærmiljøet vårt |
|  Organisasjon | <ul style="list-style-type: none">• Vi har en klubb hvor alle må bidra for å høste• Vi har et miljø som favner alle (gammel/ung, elite/trim) |
|  Synliggjøring | <ul style="list-style-type: none">• Vi skal være en av Norges beste klubber på å arrangere o-løp• Vår viktigste kommunikasjonskanal er www.kolweb.no |
|  Økonomi | <ul style="list-style-type: none">• Vår viktigste inntektskilde er gode arrangement• Vi skal videreføre en sunn økonomi for å kunne ha handlefrihet i forhold til målsatt idrettslig aktivitet |



Avslutningsvis

Takk for godt samarbeid til dere som har sittet i styret, i utvalg og alle andre som har bidratt til de gode resultatene i året som er gått. Jeg er nå ferdig med min periode som leder av o-laget og vil benytte anledningen til å ønske min etterfølger lykke til med det videre arbeid!

Turid Rustand Olsen
Leder for Kongsberg O-lag





Vedlegg: Glimt fra hjemmesiden

Sesongen 2006 vært en minnerik sesong for KOL. Her følger et litt om hva som har foregått. Utdragene er rimelig tilfeldig valgt, og jeg kunne garantert ha laget en hel roman om alt KOL har drevet med i år, men har her plukket ut et lite utvalg hentet fra hjemmesiden.

Kjersti Myhre.

Torbjørn – samlingen, januar, skrevet av Karl Martin Lund

Vi som var med på Torbjørn-samlinga 2006 syntes det var hyggelig og gøy, og vi anbefaler det for andre som ikke har vært med på det før. Det var både løpere fra Notodden og Kongsberg.

Da vi ankom hytta på Raje pakka vi ut før vi tok en tur på ski, noen gikk rundt hele vannet og noen snudde. Da vi var tilbake spiste vi matpakka før vi tok en tur ut igjen. Etter på ventet det "Torbjørn-spesial" til middag (finnebiff).

Så var det underholdning, vi ble delt inn i grupper som skulle løse et oppgaveark og lage litt underholdning for de voksne. Søndag gikk alle rundt hele vannet etter vi hadde spist frokost. Når alle var kommet tilbake rydda vi sammen og støvsugde før vi drog. Alle var fornøyde (håper jeg), og jeg vil anbefale turen for løpere som liker å gå på ski. Takk til Torbjørn.

Danmarksturen 9. – 12. mars, skrevet av Ane Dahlen og Solveig Løken

Torsdag reiste en lystig gjeng fra KOL til O-løp i Danmark. Noen kjørte med bil mens andre kjørte i den nye Bushen. Der var det mye liv! Etter ca. en times kjøring var vi fremme ved båten i Oslo. Så gikk vi om bord, fikk utdelt lugarer og rigget oss til før det var mat. På kvelden gikk det hardt for seg på spilleautomatene, noen danset og andre spilte kort. Plutselig var det blitt sent og det var på tide å legge seg.

Båten la til kai fredag morgen. Kl. åtte kjørte vi til et sted som het Hammer Bakke for å trene. Det var mye snø og kaldt så vi kledde oss godt. I to timer dreiv vi og løp uti skauen. På ettermiddagen drog vi til Sæby Søbad. På hyttene var det seks sengeplasser delt på to soverom. Det var også to bad, en stue og et kjøkken pluss en liten gang. Like ved hyttene var det en svømmehall. Noen gikk for å bade etter treninga og løpene. Der var det mye lyd og aktivitet.

På lørdags formiddag var det O-løp i Sæby. Også her var det mye snø og vind så de fleste var kalde før de begynte å løpe. Det var heller ikke så lett for de første som løp (mye snø!)

Søndag halv åtte om morgenen gikk Bushen til dagens løp. Denne dagen var det lettere å løpe. Mange av KOL-løperene gjorde det veldig bra!

Vi hadde en kjempetur og fikk mye inspirasjon til årets O-sesong.

Ny buss, skrevet av Tine Fjogstad

På Danmarksturen under middagen lørdag kveld måtte vi selvfølgelig hylle Bush-gutta boys. Tine Fjogstad og Torbjørn Barikmo fremførte følgende prosa i høyklasse forfattet på bussreisen hjem fra løpet lørdag:

For over 10 år siden tok Jan Vidar tak
og skaffet BUSHEN hvor det har vært liv foran og bak.

Men BUSHEN begynte å bli sliten.

Tiden var moden for å bli pensjonist

"Det blir bare for trist",

tenkte Svein Ekanger, Svein Larsen og Thor Christian Helgerud: *"Vi må skaffe en ny!"*

Og de har tatt seg det bry

å finne en arvtager

som skal rulle fremover i mange år og dager.

Vi sier TAKK OG HURRA.

En klapp fra alle blir bra!!





Så ble Bushgutta som var tilstede: Jan Vidar, Svein L og Thor Christian utfordret på sparket til å fremføre følgende sang på melodien "En Buss-sjåfør"

Kraftfullt fremført etter stilkarakter 6 sto gutta på stolene og fyrte løs:

"En BUSH-sjåfør, en BUSH-sjåfør
Vi tre har alltid godt humør.
Den nye BUSHEN virker bra
for ingen deler ramler'a.
Nå kjører vi i turbofart
Vi trenger ei kompass og kart!

Englandsutveksling, skrevet av Ann-Kristin Flågan

Gjennom EUs gruppeutvekslingsprogram "Ung i Europa" fikk Kongsberg O-lag innvilget sin søknad om midler til utveksling med North East Junior Squad i nordøst England. Det betydde at 20 ungdommer fra KOL og 3 ledere reiste på en tidagerstur til England, fra 7. til 18. april, hvor vi møtte samme antall engelsk ungdom og to ledere. For å ta konklusjonen først: Det ble en fantastisk vellykket tur med mange gode minner. Å bo så tett sammen over en lengre periode gjør at man blir sveiset sammen på en spesiell måte. Vi har mange felles opplevelser som er "våre".

Det var en forventningsfull gjeng som reiste fra Kongsberg. Det første møtet med de engelske ungdommene var preget av spenning og usikkerhet. Men dette løste seg opp etter hvert. Etter som dagene gikk ble stemningen bedre og bedre. Det ble knyttet mange vennskapsbånd.

Det var lagt opp til o-teknisk trening nesten hver dag, alltid i et nytt og litt annerledes terreng. Spennende. Noe nytt og uvant var at det er langt mellom områdene hvor det er lov å trene. Dette er annerledes fra Norge hvor det bare er å ta på seg skoene for så å løpe ut i skogen. En kommentar som gikk igjen blant de norske: Jeg kan ikke fordra den stikkende undervegetasjonen = kristorn, bjørnebærkratt med mer. Kristornbuskene og de ville rododendronbuskene er STORE!

Bronsemedaljevinner fra VM 2005, Heather Monro, holdt et utrolig engasjerende foredrag om sin karriere, forskjellen på orientering og levevilkår i Norge og England, og stilte spørsmål om det virkelig var nødvendig å flytte til Skandinavia for å bli en god o-løper. 40 ungdommer satt som tente lys og hørte på henne.

Det var også lagt inn sightseeing. Vi har sett:

- Newcastle, et shoppingdorado.
- Alnwick Castle, hvor deler av den første Harry Potter filmen er spilt inn.
- Goathland, hvor serien "Heartbeat" (Med hjartet på rette staden) er spilt inn. Jernbanestasjonen her er også brukt i en Harry Potter film
- Durham, en nydelig by, som er en høyskole- og universitetsby.
- Whitby, en sjarmerende kystby, hvor James Cook reiste fra på sine oppdagelsesreiser.

Alle deltagerne bodde to dager i vertsfamilier. Reaksjonen etterpå var at de skulle ha hatt mer tid sammen med familiene. Det var lagt inn mye felles program også disse dagene.

Etter at det offisielle programmet var over, reiste vi til Englands største o-løp, JK2006 (Jan Kjellstroms minneløp). Der hevdet løperne fra kol seg godt! Vil nevne to resultater: Mali Fjogstad Nielsen tok rotta på alle og vant klassen W20E sammenlagt. På stafetten vant guttene Eirik Heggedal, Thorstein Kaldahl Thorrud og Harri Luchsinger stafetten for gutter. Det var flere gode resultater som ble lagt merke til blant våre engelske løpere.

Sissel Resser, Pål Corneliussen og Ann-Kristin Flågan, var ledere på turen. Vi er strålende fornøyde. Så fornøyde at vi planlegger en ny utveksling om to år... Men først skal vi planlegge gjensikten til de engelske ungdommene i august. Da skal vi vise frem Kongsberg by med omland, de flotte treningsområdene vi har i byen. Dessuten skal de få være med på å arrangere en dag av KM. Det er litt forskjell på engelsk og norsk praksis, nemlig...

Kongsbergmesterskap på Aspesetra





Det ble et flott Kongsbergmesterskap i området rundt Aspesetra. For 61 år siden ble det første Kongsbergmesterskapet i orientering arrangert i det samme terrenget. I oktober 1945 var man ivrig etter å komme i gang etter krigen og man valgte Aspesetra også den gangen. Man har siden blant annet hatt 40 og 50 års jubileum i det samme område, og i år altså 61 års jubileum.

Været viste seg fra en god side, - noen få regndråper kom i starten men mesterskapet ble avsluttet mens solen skinte. I år hadde vi også internasjonal deltakelse med både en svenske og en amerikaner.

Som takk for innsatsen på Pinseløpet spanderte KOL hamburgere, kjøttkaker, pølser med tilbehør og drikke. Arrangørene var flinke kokker og deltakerne koste seg med middag ute i det fri denne fine tirsdagen.

Hovedløpet, skrevet av Tine Fjogstad

Årets Hovedløp - jøss for et flott arrangement. Kongsberg dundra til med mye flott innsats. 5 medaljer til Buskerud - kretstroppen er i slaget!

Gratulerer Lise D 16 og Simen H 15 - de har gått med et bredt glis i hele dag etter innkomst. Lise hadde 2 minutter bom, men ellers et stødig løp i en knallhard løype. Simen som startet seint spurta i mål til 3 plass og var blid og fornøyd, og uttalte at konkurrentene bak ikke var de største trusselbildene. Ikke dårlig - repetisjon fra fjor: bronse!

Gratulerer dere 2 medaljesankere!

Ingjerd i D 14 fikk en finfin 4.plass- og der var det Buskerud-trøkk! Synne Baklid nr 2- Maren H. Haverstad nr 5.

Christina i samme klasse som Lise vise solid innsats med 6.beste plassering.

Harri var dagens mest sporty ved målgang. Gode muligheter for topp-plasseringer, men i dag var det ikke dagen, men det tok Harri med godt humør. Harri fighta seg inn i hard motbakke mot mål, og friske kommentarer og smil var det ved målgang: " Jeg var elendig i løypa, men utrolig god i innløpet ".

Tord hadde skikkelig guts både i løypa og mot mål: 12 minutter bak vinner. Svært lite bom og best i Buskerud i 14-årsklassen. Råfornøyd!

Sigrun og Mari var skikkelig farta ved runding publikumspost, men vriene nøtter på slutten krevde litt ekstra tidsbruk.

men ikke noe å si på humøret på KOLs tropp. det ligger alltid mye forventninger til et Hovedløp. Noen er veldig skuffet, ved målgang, men etter litt prat så oppdager de fleste at nesten alle strekk har gått flott - men det var "bare det ene dritt-strekket" - Skitt au.

Nå er det klar til den STORE fortsettelsen. Her oppe er det rett og slett bare helt topp!

Tusenfrydtur 9. september, skrevet av Anneline Larsen

Vi var 48 kuuule KOL'ere som dro til Tusenfryd med Bushen. Vi var veldig spente da vi dro og været var fint. På bussen til Tusenfryd gikk tiden fort fordi vi så på en tøff video som NOF har laget. Agni og Viggo var med i filmen. Når vi kom frem fikk vi billettene våre. Og gikk inn. Da hadde vi 6 timer til og prøve det vi hadde lyst til. Jeg prøvde loopen og jeg lettet fra setet. Jeg kjørte "Tømmerrenna" og ble ikke så våt, men i "Super Splash" ble jeg sikkelig våt. Og i "Sverre husken" følte det som jeg ble slengt ut. Midt på dagen tok vi en pause med litt mat og is. Det var mange mennesker der og vi måtte stå lenge i kø. Kl 17:00 gikk vi til bussen igjen og kjørte tilbake til Kongsberg.

Vi hadde alle hatt en morsom dag og sovnet fort om kvelden. Takk til Ingrid og buss-sjåfør Svein som arrangerte turen! Håper det blir tur til neste år også!

NM-junior stafett

Først sto jubelen i taket da Håkon Heggedal passerte målseilet til bronseplass etter god løping av Morten og Eivind. Jubelen vendte til skuffelse da det viste seg at Håkon hadde stemplet feil på en av postene. Men masse annet å glede seg over! Dagens story er slik:

GUTTAS 3 lag

Morten inn i tet. Eivind inn for å sende Håkon avsted i kamp om medaljeplass. Håkon fightet med Olav Lundanes som i store byks spiste inn konkurrentene og Østmarka vant. Gutta er unge og vet i hvert fall at de har et stort potensiale.





Knut Sveinung Rekaa ga en fin posisjon til Audun Resser som presset sitronen og fikk 4 beste etappetid. Harri gjorde skikkelig jobb på siste etappe med 7.beste etappetid på 7 km og laget ble nr 6!!!

Eirik Heggedal var ganske fornøyd ved veksling på sin første NM stafett. 16-åringen kan glede seg til de neste årene. Lagkamerat Anders Thon gampet opp bakken til publikumspost, og når ankermann.

Viggo Venn Stensrud dro til over myrene ved siste runding, med armene i været klar til fight mot en av Norges beste ungdomsløpere, 16-åringen Øyvind Enger fra Modum - ja da var det stemning i hele Kongsbergleiren. Og Viggo trakk det lengste strået!

JENTENES 4 lag

Det var full stim på 1.etappe med KOLs tropp som stadig ble nevnt på rekke og rad på meldepost. Christina Kasin viste konkurrentene ingen respekt og sendte Mari Jellum Helgerud ut i knallposisjon. Og Mari gjorde jobben sin bra. Tine Hjelseth Larsen var ikke helt fornøyd på siste etappe. Men dette er unge løpere som har flere år igjen i juniorklassen.

Heidi Østlid Bagstevold og Agni Fjogstad Nielsen -1. og 2.laget på 1 etappe gav stafettpippen videre til Henriette og Sølvi litt bak Christina. Henriette la igjen "litt ergerlig rusk" ved nest siste post. Mali prøvde å tette luken frem til medaljeposisjon, men Bækkelaget, Hemning og Tyrving ble for sterke. En hederlig 6.plass til KOLs 1.lag!

Sølvi var fornøyd og sisteetappeløper Lise Østlid Bagstevold "græbba" siste premieplass til 2.laget nr 11. Mari Thorrud Olsen, Kjersti Myhre og Thea Fjogstad Nielsen kom gjennom med godt humør og grei løping.

Vi lagledere Jan Vidar, Tine og Pål C har hatt en morsom dag.

