

# GANDDAL IL

## ORIENTERING

### ÅRSRAPPORT 2015



# **STYRETS ÅRSRAPPORT 2015**

Styret i O-gruppa har bestått av:

Leder: Vibeke Lamark  
Kasserer: Ann-Cathrin Nybak Urdal  
Sekretær: Per Martin Stokland  
Styremedlem: Fredrik Sandal Leder sportslig utvalg  
Styremedlem: Per Ingar Hadland Leder teknisk utvalg

Styret har avholdt 7 styremøter i løpet av året.

Medlemstallet endte på 152 (129 i 2014) medlemmer gjennom 2015.

GIL har hatt følgende arrangementer i 2015:

24. januar	Vinterkarusell – Neseskogen Ansv. Vegard Villmones – Tor Livar Flugsrud
25. februar	Nattløp – Kalbergskogen/Orstad Ansv. Kristin Skadsem – Per Ingar Hadland
21. mars	Damenes Dag – Vagleskogen Ansv. Aud H. Taksdal – Vibeke Lamark
21. mars	Vinterkarusell – Vagleskogen Ansv. Zoe Griffin
9. mai	Kretsløp – Ganddalsløpet Ansv. Fredrik Sandal
10. mai	Kretsløp Stutafjell Ansv. Tor Brekken – Per Olav Haarr – Paul Terje Haarr
11. mai	Klubbkarusell – Vagleskogen Ansv. Per Martin Stokland – Per Ivar Stokland
15. mai	Klubbkampen – Vagleskogen Ansv. Trine Bolstad – Bjarne Gimre
16. juni	Klubbkarusell – Bogafjell Skole Ansv. Per Martin Stokland – Per Ivar Stokland
17. juni	Bedriftsstafett/aktiv stafett – Vagleskogen Ansv. Fredrik Sandal – Oddvar Taksdal
1. juli	2-mannsstafett – Øksnevadskogen Nord Ansv. Zoe Griffin
5. august	2-mannsstafett - Vagleskogen Ansv. Tallak Langmyr
12. august	Bedriftsløp – Kalbergskogen Ansv. Ann-Cathrin Nybak Urdal – Erik Lima
17. august	Klubbkarusell – Grudaskogen Ansv. Kjell Svihus
28.-29. august	ROOTS-leir – Ganddal Ansv. Ann Karin Tjørhom – Ann-Cathrin Nybak Urdal – Vibeke Lamark
7. september	Klubbkarusell – Handelandsmarka Ansv. Kristin Skadsem – Per Ingar Hadland
15. september	Klubbkamp finale – Ganddal Idrettspark Ansv. Joar Eilevstjønn – Trond Lamark
23. september	Bedriftsløp – Vigreskogen Per Martin Stokland – Per Ingar Hadland
29. september	Klubbmesterskap – Øksnevadskogen Nord Ansv. Arild Aasheim

Klubbmesterskapet ble arrangert i Øksnevadskogen Nord 29. september. Her deltok 78 (69 i 2014) av klubbens løpere, samt 3 gjesteløper og kvelden ble avrundet med pizza og drøs på klubbhuset.

Sesongavslutningen Julegrøten ble avholdt på klubbhuset 3. desember. Ca 80 medlemmer og familiemedlemmer deltok i god tradisjonell ånd.

Klubben har i 2015 sesongen hatt 152 aktive løpere.

Vi har i 2015 hatt 1 løper med på kretslaget, samt 2 ROOTS-løper.

I løpet av sommeren deltok flere av klubbens løpere på ferieløp i inn- og utland. 11 løpere var med på O-ringen i Sverige og 13 løpere deltok i skotsk 6-dagers.

O-festivalen ble i år arrangert ved Songsvann i Oslo . 12 av våre løpere deltok. Beste resultat her oppnådde Aud H. Taksdal med to 1. og en 2. plass i D40, sammenlagt 1. plass. I tillegg oppnådde både Janne Tjørhom Aasheim (3. plass sammenlagt) og Arild Aasheim 2. plass i et av løpene (2. plass sammenlagt).

Under Veteran NM vant Aud H Taksdal igjen alle 3 distansene i klassen D40.

Klubben deltok igjen på verdens største o-stafett. Vi hadde to lag på Venla (damer) og et lag på Jukola (herrer).

Janne Tjørhom Aasheim og Per Ivar Stokland deltok på Hovedløpet/o-landsleiren i 2015. Her ble beste resultat et imponerende sølv til Janne Tjørhom Aasheim i sprint. Bildet fra forsiden er tatt av våre to deltagere i Hovedløpet med diplomer, premier og medalje.

Sportslig har 2015 sesongen gitt oss:

- 21 KM-medaljer, 11 gull, 5 sølv og 5 bronse (31 i fjor)
- 3 rankingvinnere, 4 andreplasser og 4 tredjeplasser

For komplett sportslig oversikt vises til egen rapport m/vedlegg

Nybegynnerkurset, som ble arrangert 2 kvelder i april, talte 10 deltakere.

Det har blitt gitt ut 2 nye kart og 4 kart er betydelig oppdatert i 2015. Se ellers rapport fra Teknisk utvalg.

Klubben har ikke hatt dugnader utover løpsarrangementer i 2015.

Regnskapet viser et overskudd på kr 144 335,- på drift, og et underskudd på kr. 116 491,- på kart. Det vises til detaljert regnskap fra kasserer.

Klubben har også i år arrangert tur-orientering på 4 ulike kart rundt i distriktet. Se egen rapport.

- Representanter til Kretsting 2015 i Rogaland O-krets:
  - Ann-Cathrin Nybak Urdal
  - Vibeke Lamark
- Styreverv i Rogaland O-krets for år 2015:
  - Leder kartutvalg: Jakob Karlsen
  - Medlem av Sport B: Vibeke Lamark
  - Medlemmer av Sport V
    - Morten Sundli

- Alf Johan Lima
- Trenerne krets laget: Stig Alvestad, Oddvar Taksdal, Morten Sundli og Alf Johan Lima
- Representant til GIL's hovedstyre: Vibeke Lamark

Styret vil takke alle som har hjulpet til med klubbens drift og arrangementer på en eller annen måte i 2015.

Ganddal, 11. januar 2016

For styret

Vibeke Lamark

# RAPPORT FRA TEKNISK UTVALG 2015

## UTVALGET

Utvalget har bestått av følgende medlemmer

Per Ingar Hadland	Leder
Jakob Karlsen	Kartutvalg
Inge Paulsen	Tur-orientering
Ove Oaland	Materiell
Trine Bolstad	Dugnadskoordinator

Det ble i forkant av sesongen avholdt et møte med de gruppeansvarlige i teknisk utvalg

## KARTUTVALGET

Leder i teknisk utvalg har fungert som leder i kartutvalget. Kartansvarlig har vært Jakob Karlsen. Øvrige medlemmer i utvalget har vært følgende; Trond Lamark, Oddvar Taksdal, Morten Sundli, Otte Omdal og Stig Alvestad. Utvalget har hatt 2 møter

Disse hovedtema er behandlet

- Status på klubbens karter
- Kartplan 2014 - 2018

I henhold til kart plan er disse karter fullførte i år:

### Nye kart

- Stutafjell, vestre del
- Ganddal-Vagleskogen, et spesialkart kart laget for Ganddalsløpet. Laget i sprintnorm og dekker fra Vagleskogen til Ganddal

### Revidert

4 karter har hatt en enkel revisjon i år, utført av Trond Lamark, Oddvar Taksdal og Otte Omdal

- Vagleskogen
- Grudaskogen
- Vigreskogen
- Øksnevadskogen Nord

For mer detaljert oversikt, se kartplan. Sist revidert november 2015.

Klubbens kartoversikt ligger også på klubbens hjemmeside der PDF-versjon kan lastes ned.

Det er inngått avtale mellom Ålgård Orientering og Ganddal IL om bruk av terrenget i Hålandskogen i Time.

## **Print av kart og løyper**

Vi har status som autorisert trykker av kart og løyper for niende året. Rapport for årets aktivitet er sendt til NOF. Jakob har hatt ansvar for trykkingen. Vi er i gang med også å få Morten Sundli godkjent som trykker.

Vi fikk de nye printere i starten av 2015. Printer for A4 er stasjonert hos Morten Sundli og A3 printeren hos Jakob Karlsen. Med disse nye maskiner og den gamle har vi kunne utføre alle klubbens printeoppdrag selv. Vi har i tillegg utført 13 print-oppdrag for andre klubber, aktive og bedrift. Vi har derfor et større antall print år. I alt har vi printet ca 8800 kart og de har gått til følgende aktiviteter:

- TUR-O 2015, Ganddal IL + Ganddalsdagen
- 8 kretsløp, av dem 2 arrangert av Ganddal IL
- 11 nærløp, av dem 8 arrangert av Ganddal IL
- 6 bedriftsløp, av dem 3 arrangert av Ganddal IL
- 5 Klubbkaruseller for Ganddal IL
- 5 Treninger for Ganddal IL og andre

## **Spillemidler**

Vi har fått spillemidler for Bogafjell Skole. For Buggeland har vi fått tilsagn på midler, men de er ikke utbetalt ennå.

Det er søkt om spillemidler for Stutafjell. Vi ble ikke tildelt midler på dette. Søknad er sendt til ny behandling.

## **TUR-ORIENTERING**

Kartene som er brukt i 2015-sesongen var: Bogafjell, Neseskogen, Vagleskogen, Vigreskogen og Øksnevadskogen Nord. Det ble brukt delt sesong i Vagleskogen og Øksnevadskogen Nord. Postene ble flyttet i månedsskiftet juni-juli. Sesongen startet 27.mars og ble avsluttet 2. november. I alt kunne 75 poster besøkes gjennom sesongen. For registrering av postene benyttet vi Orienteringsforbundets tilbud (turorientering.no), og innsending av klippekort:

Ved bruk av Turorientering på nett (turorientering.no) opprettet deltakere sin egen bruker ved første gangs registrering. Kommende sesonger er det bare å logge inn på ny sesong med samme passord. Her registreres fortløpende kodene på postene de har besøkt.

Deltagerne kan også følge med på hvordan de ligger an i forhold til merkekravene. Det er 76 personer (62 personer i 2014) som har brukt dette denne sesongen.

«Gamle metoden» med innsending av klippekort er det også flere som bruker.

Alle utsalgsstedene er registrert på Ganddal IL Turorientering. Det er også mulig å hente GPS-posisjoner for postene på vår hjemmeside.

Det har blitt solgt totalt 218 konvolutter via utsalgsstedene denne sesongen. Pris pr konvolutt 2015: kr 250. Ved kjøp av Ganddal IL sine Tur-o konvolutter på nett betales pakken ved bruk av kredittkort via Turorientering.no. Prisen er da kr 200 for hele pakken. Brukerne må selv laste ned og printe karta. Det er også mulig å kjøpe et eller flere kart av pakken hvis det ønskes, prisen er da kr 50 pr. kart. Det er i 2015 totalt lastet ned 165 ganger.

Vi tilbyr også Grønne turer, også kalt Stolpeorientering, i nærmiljøet. Det er poster med lett tilgjengelighet for eksempel med barnevogn, sykkel og rullestol. Disse karta kan lastes ned gratis på nett og brukere må selv printe karta. Det har blitt lastet ned 219 kart for Grønne turer i 2015.

Grønn tur langs Stokkelandsvatnet ble også benyttet som løype under Ganddalsdagen. Her hadde klubben egen stand, og det var meget stor interesse for tiltaket. Mange gikk løypa og vi fikk svært gode tilbakemeldinger.

Sportsforretningene står fremdeles for størsteparten av salget. Hetland Sport Sandnes er mest selgende butikk dette året også med 50 solgte konvolutter. Salg direkte til bedrifter har gått litt ned.

En god del av deltagerne ønsker å få tilsendt merker, diplomer og plaketter. Det er sendt ut 30 merker, 12 diplomer og 2 plaketter.

Det har kommet flere positive tilbakemeldinger på fine løyper og terreng. Barnefamilier foretrekker nærområdene.

Støtteannonsene på baksiden av kartene er en god inntektskilde. Det ble solgt 23 annonser a kr. 400,-. Totalt ble inntektene for salg av konvolutter (både nett og konvolutt) kr 56.200 og annonser kr 9200,- på kr 65400,-. Minus utgifter til trykking av kart, merker etc kr 3620,- og avgift til NOF på kr 6.600,- totalt kr 10220,-. Hvilket gir oss et resultat på kr 55180.

Tur-o utvalget hadde dugnad med konvoluttpakking, som takket være god hjelp ble kjøpt unnagjort. Arbeidet med tilrettelegging, annonsesalg, utplassering, vedlikehold og innhenting ble fordelt mellom oss i utvalget. O-cad ble benyttet til ferdigstilling av kartene.

Kartene ble i år trykket med våre nye printere. Morten Sundli laget til kartene og Jakob Karlsen utførte trykking.

Utvalget har i 2015 sesongen bestått av:

Inge Paulsen(leder):	Øksnevadskogen
Bjarne Gimre:	Vagleskogen
Jan Inge Lunde	Bogafjell
Ann Karin Tjørhom og Arild Aasheim	Neseskogen og Vigreskogen
Joar Eilevstjønn	Ansvar for oppdatering og poster og turer på turorientering.no

## MATERIELL

Det er ikke anskaffet nye postenheter i 2015 sesongen. Vi har nå 75 postenheter på bukk og 16 postenheter for opphengning samt 1 postenhet som ikke er montert enda. Beholdningen er relativt god.

Det er ikke anskaffet løperbrikker denne sesongen. Av fjorårets beholdning på 12 er 7 solgt til løpere i løpet av sesongen og 5stk er nå på lager.

Det ble anskaffet 40 stk rekruttpakker (kompass og løpebrikke samt et lite postflagg) Det har vært en suksess. Totalt 29 stk er blitt solgt, og 11 er nå på lager. Vi har bestilt 30 nye innen ordningen for tilskudd fra NOF.

Totalt 22 postenheter er nå tatt ut på grunn av batterikapasiteten er blitt for lav, og vi må nok forvente at flere av de gamle fra 1999 og 2000 vil falle ut etter hvert. Men i øyeblikket er beholdningen av postenheter god.

### IKT:

- 1 stk. skriver (2010) – Samsung
- 1 stk. gammel skriver som sannsynligvis er uslitt/defekt. – tas ut og kastes
- 1 stk. bærbar PC-IBM m/veske
- Programvare Ocad 8, 9 og 10.
- 1 stk. laserprinter HP 3600 (for kartutskrift) (hos Jakob)
- 1 stk. laserprinter Xerox 7100 (for kartutskrift), A4+A3 (hos Jakob Karlsen) (ny 2015)
- 1 stk. laserprinter Xerox 7100 (for kartutskrift),A4 (hos Morten Sundli) (ny 2015)
- 2 stk. koffert "Emit" med MTR 4 og skrivere EPR- 3. 1 stk. koffert med emit MTR 2 og skriver.

**Postutstyr:**

Vi har av postenheter

- 75 montert på bukk
- 16 hengeposter
- 1 umontert på lager
- 22 tatt ut av bruk.

**Løpebrikker:**

I felleskasse 20 stk

**Rekruttpakke:**

På lager 11 stk

**DUGNAD**

Det stilte frivillige til alle dugnader forrige sesong/sesong. Det har vært varierende oppgaver som inkluderer kiosk på løp, pakking av tur-o konvolutter, rigging til 17.mai, arrangementer innad i o-gruppa og stand/stolpejakt på Ganddalsdagen. Det ble fokusert på å rekruttere fra hele medlemslisten og det var god innstilling og innsats blant de som bidrog.

Anskaffelse av frivillige har hovedsakelig gått via forespørsel på mail. Nettsiden vil bli benyttet hyppigere det kommende året for informasjon og påmelding til dugnader.



# RAPPORT FRA SPORTSLIG UTVALG 2015

Utvalget bestod av:

Leder: Fredrik Sandal

Rekruttering: Alf Johan og Erik Lima

Påmelder: Ann Karin Tjørhom

Trener: Joar Eilevstjønn

Barnekontakt: Inger Cecilie Rise

Utvalget hadde 1 møte i 2015.

## SESONGEN 2015

Denne sesongen har klubben hatt 149 løpere som har stilt på løp. De har til sammen sørget for 1906 o-startere, da har vi regnet med alle terminfesta løp her i kretsen, i Norge og i utlandet. Det er en liten økning fra i fjor. Antallet løpere er økt fra 130 til 149. På flere løp her stilte vi med over 60 deltagere. I tillegg har vi også hatt god rekruttering som igjen har gitt oss mange flere løpere i form av deltakelse.

På nærløp i sommer har vi i gjennomsnitt vært 47,3 løpere pr løp, mens det i kretsløp har vært 23,9 løpere pr løp. Dvs. en økning på 4 løpere pr. løp fra i fjor med deltakelse på nærløp, mens det har vært en nedgang med 7 i deltakelse på kretsløp.

I nærløpene er ikke klubbkarusellen og 2-mannsstaffeten lagt inn.

Det ble også i år arrangert klubbkamp. 6 løp ble arrangert og Ganddal klarte her å mobilisere bra, og tok nok en seier her.

I kretsrankingen fikk vi 3 vinnere, Janne Tjørhom Aasheim i D13-14, Aud H. Taksdal i D21 og Per-Ivar Stokland i H15-16. I tillegg fikk vi 4 andreplasser og 4 tredjeplass. Viser ellers til sammenlagresultat i vedlegg.

Vi fikk i alt 11 KM titler i år. Tre av disse ble tatt av Aud H.Taksdal-D21, i -natt, sprint og -mellom og Janne Tjørhom Aasheim D13-14 i natt og sprint. Det ble gull til Trine Bolstad i D21, i lang, Ingrid Lamark, D13-14 i lang og gull til Per Ivar Stokland i natt og sprint i H15-16. Videre fikk vi 4 sølv i individuelt og i alt 5 bronsemedaljer i individuelt. I stafett ble det gull til D17 og H/D13-16 og sølv i H17. I alt tok vi 21 KM-medaljer. Dette er 10 færre enn i fjor.

Vi har hatt to løper med i ROOTs i år, Janne Tjørhom Aasheim og Per Ivar Stokland. De deltok også på Hovedløpet og o-landsleieren. Her tok Janne sølv på sprinten og Per-Ivar ble nr. 22. På langdistansen ble Janne nr. 16 og Per-Ivar nr. 41,

Vi har hatt en deltaker på kretslaget i 2015, Per Ivar Stokland. Han deltok også på O-idol, hvor han ble nr. 24 i klasse H16.

Klubbmesterskapet ble i år arrangert på høsten i Øksnevadskogen Nord. 81 løpere deltok. Kvelden ble også i år avsluttet med pizza på klubbhuset.

I år stilte klubben med 2 dame- og 1 herrelag til Venela/Jukolastafetten i Finland. Av ca 1305 fullførte lag ble damene nr 334 med 1.laget og 662 med 2.laget, mens herrene ble nr 275 av 1518 fullførende. Dette var beste notering for alle lagene.

Vi har også hatt løpere som har vært i Danmark og deltatt på Nord-jysk 2 dagers i mars.

En del løpere reiste også i år på Norsk O-festival som i år ble avholdt ved Sognsvann i Oslo.

Beste resultat her oppnådde Aud H.Taksdal med to første og en andre plass i D40, 1.plass sammenlagt, Arild Aasheim, en andre, en tredje og en 11., dette gav en 2.plass sammenlagt i H50 og Janne Tjørhom Aasheim med en andre og to femteplasser. Dette gav en 3.plass sammenlagt i D14.

I sommer har løpere fra klubben deltatt på Pinseløp i Kongsberg, Sørlandsgaloppen, Veteran NM, skotsk 6-dagers og svensk 5-dagers.

Viser ellers til resultater i vedlagt tabell.

## **BARN OG REKRUTTERING 2015**

Nybyrjarkurset vart arrangert i slutten av april i Vagleskogen og Idrettsanlegget på Ganddal. Det var ca. 10 deltakere med, ikkje alle kunne vera med begge dagar. Me hadde same opplegg som sist år. Kursleiarane på Ganddal skule hadde ei gruppe kvar som me viste kartdetaljar/teikn til. For enklare kartforståing hadde vi både flyfoto og kart over skulen. I Vagleskogen kunne deltakarane prøva seg på ulike ny-løyper. Instruktørar på kursa var mellom anna Ann-Cathrin Nybak Urdal, Trond N. Lamark, Stig Alvestad, Erik Lima og Alf Johan Lima. Ann-Cathrin Nybak Urdal ordna til informasjonsfolderen.

Barnetreningane var i Sørbøhallen før påske og forskjellige plassar ute etter påske til haustferien. Fram til jul var den nye gymsalen på Ganddal skule treningsstaden på mandager mellom 18-19. Me har fortsett med å ha ein ansvarleg trenar og 2 medhjelparar på treningane. Me kjem til å ta i bruk igjen oppsettmodellen for å fordela ansvar for treninga. Aldersgruppa her var 6-12 år og det har gjennomsnittleg vore ca. 15 stk på kvar trening. Trenarar har vore: Inger Cecilie Rise, Erik Lima, Alf Johan Lima, Stig Alvestad, Janne Thygesen, Berit Kristine Lima, Kjetil Svihus og Toril Dahle. Nye av året etter etterlysinga om flere trenarar var Kjetil Svihus og Toril Dahle.

## **O-tekniske treningar barn/ungdom 2015**

Dette året har vi fra sesongstart etter påske videreført den o-tekniske treningen for de i barne- og ungdomsgruppen som behersker C-, B- og A-nivå i orienteringen. Vi har hatt trening på mange ulike Ganddalskart og på SI sitt kart i Arboretet i løpet av året. Opplegget har lagt vekt på ulike o-tekniske moment og vi har forsøkt å ha en stor trenertetthet på treningene slik at vi kan skygge og gi individuelle oppfølginger. Etter høstferien startet vi for første gang med o-tekniske treninger med lykt. Dette har gjort at enda flere av rekruttene har stilt opp på nattløpene i høst.

Treningene har skapt mye engasjement og det har vært over 20 deltagere på flere av disse treningene. Også unge fra andre klubber har trent sammen med oss.

Mange av barna og ungdommene viser kjempestor fremgang i o-tekniske ferdigheter. I forbindelse med natt-treningene har det nå blitt et fast opplegg med en ny løype hver uke. Denne er markert med refleks og postflagg. Ukas løype brukes på treningene og den legges på nettsiden slik at andre også kan ta den som en treningstur.

Oddvar Taksdal og Trond Lamark har hatt ansvar for treningsopplegg og treninger. Aud H. Taksdal, Ann-Cathrin Nybak Urdal og Vbeke Lamark har vært hjelpetrenerne.

## **Intervalltreninger barn/ungdom 2015**

Fra nyttår til påske og etter høstferien frem til nyttår har vi også i år hatt intervalltreninger for de unge. Treningene er fast i Vagleskogen og både lysløypa og terrenget brukes til treningene. Her er det en fast gjeng på ca 12 unge som er med. Kondisjonen til deltagerne har vært i stor forbedring og flere av de merket det på gode prestasjoner i fjorårets sesong.

Tore Rødde har hatt ansvar for treningene.

## TRENINGER VOKSNE 2015

Det har vært ulike treningstilbud for voksne i løpet av 2015:

- Intervalltrening i Vagleskogen onsdager kl. 18:00 fra begynnelsen av januar frem til bedriftsløpene startet på våren, og fra bedriftsløpene sluttet på høsten og ut året.  
For høstsesongen: antallet løpere per økt har variert fra 10 (ved kollisjon med nattløp) til 28. Gjennomsnittet er 19 løpere (22 dersom nattløp-onsdagene tas bort).
  - Joar Eilevstjønn har hatt ansvar for treningene
- Intervalltrening på lørdager fra Buggeland skole kl. 15:00 hele året.
  - Lars Helgeland har hatt ansvar for treningene
- Langtur på søndager fra Buggeland skole kl. 10:20 hele året. Antall løpere med varierer fra noen få til 15-20.
  - Lars Helgeland har hatt ansvar for treningene
- Innetrening:
  - I gymsalen på Lundehaugen ungdomsskole fra januar og frem til påske på tirsdager fra kl. 20 til 22. Styrketrening og fotball. Typisk 15-20 deltagere.
  - I gymsalen på Ganddal skole fra etter høstferien (oktober) og frem til jul på mandager fra kl. 19 til 21. Styrketrening, noe løpstrening og fotball. Typisk 15-20 deltagere.
  - Joar Eilevstjønn har hatt ansvar for treningene
- Gjennom hele 2015 har det i ledige lørdager blitt arrangert Sprintintervall (Ca. 10 lørdager).  
De fleste av disse er blitt arrangert av GILs ledere på kretslaget (Stig Alvestad, Alf Johan Lima, Morten Sundli og Oddvar Taksdal) og har vært åpne for alle interesserte.