




---

# ÅRSMELDING 2009 FOR ALTA ORIENTERINGSLAG

---

## INNHold I ÅRSMELDINGEN:

<b>1. STYRET OG LEDERSKAP</b> .....	<b>2</b>
1.1 STYRET: .....	2
1.2 ANDRE STYREOPPNEVNTE VERV / UTVALG: .....	2
1.3 MØTER O.L.: .....	2
<b>2. MEDLEMMER</b> .....	<b>3</b>
<b>3. TERMINFESTEDE LØP</b> .....	<b>4</b>
3.1 OVERSIKT OVER TERMINFESTEDE LØP I 2009: .....	4
3.2 STATISTIKK: .....	4
<b>4. LØPSDELTAELSE</b> .....	<b>5</b>
4.1 ALTA O-LAGS MEDLEMMER HAR DELTATT PÅ FØLGENDE LØP I 2009 .....	5
4.2 MEDALJER OG PlassERINGER I MESTERSKAP .....	5
<b>5. INSTRUKSJON OG TRENING</b> .....	<b>8</b>
5.1 LØP OG TRENINGSLØP: .....	8
5.2 SKOLESPRINTEN 2009 .....	11
5.3 TRENING FOR BARN/UNGDOM.....	12
5.4 KURS.....	12
<b>6. TRIMTILBUD</b> .....	<b>13</b>
6.1 TURORIENTERING.....	13
6.2 DNB NOR- TUREN .....	13
<b>7. KARTRAPPORT 2009</b> .....	<b>14</b>
<b>8. REPRESENTASJON</b> .....	<b>16</b>
<b>9. O-HYTTE</b> .....	<b>16</b>
<b>10. INFORMASJON</b> .....	<b>16</b>
10.1 SKOGTROLLET.....	16
10.2 HJEMMESIDEN .....	16
<b>11. DUGNAD</b> .....	<b>17</b>
<b>12. KONKLUSJON</b> .....	<b>18</b>

## 1. STYRET OG LEDERSKAP

### 1.1 Styret:

Leder.....Kristin Tørum  
Nestleder.....Thomas H. Frost  
Kasserer.....Bente Røkenes  
Styremedlem..... Bente Bjørknes  
Styremedlem.....Helge C. Pedersen

-----  
Vara..... Odd Runar Dahl Kåven  
Vara..... Ove Bjørknes

Revisor..... Harald Frost

Valgkomite: Arvid Pedersen, leder  
Mai Brit Helgesen

### 1.2 Andre styreoppnevnte verv / utvalg:

Oppmann.....Thomas Frost  
Nettredaktør .....Andreas F. Westgaard  
Kartansvarlig..... Harald Frost  
Turorientering.....Aase Kristin Abrahamsen/Anne Karin Dahl/ Anne Karin Jungård  
Skogtrollet..... Berit Øxnevad Frost  
O-hytta.....Styret  
Ansvar for OCAD:....Stig Løvlund  
Ansvar for tidtakingsystemet: .....Pål Opgård

### 1.3 Møter o.l.:

Det har vært avholdt 5 styremøter, 46 saker er protokollført.

## 2. MEDLEMMER

Antall registrert (medlemstall/aktivitetstall) (tall jfr. idrettsregistreringen)

Kjønn	Kvinner					Menn					Totaler
	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	0-5	6-12	13-19	20-25	26-	
Medlemmer	5	4	9	1	24	6	12	7	9	29	106

*Tidligere statistikk:*

	2008	2007	2006	2005
<b>Klubbens totale medlemstall er:</b>	123	133	114	97
<b>Kvinner:</b>	51	57	44	37
<b>Menn:</b>	72	76	70	60
<b>Jenter under 17 år:</b>	23	24	15	10
<b>Gutter under 17 år:</b>	21	25	27	17
<b>Æresmedlemmer</b>	2	2	2	2

*Kommentar:*

Det noe lavere medlemstallet i år i forhold til i fjor skyldes spesielt at flere av de faste medlemmene ikke betaler kontingenten innen årsskiftet. Dette kommer uheldig ut for Alta o-lag, da idrettsregistreringen brukes som ett utgangspunkt for utbetaling av tilskudd til Norges Orienteringsforbund og klubbene. Tallene brukes også ved lokal tildeling av aktivitetsmidler.

Aktiviteten i klubben er mye høyere enn medlemstallet, det blir derfor viktig for senere år at det er mer samsvar mellom aktivitet og medlemmer i klubben.

### 3. TERMINFESTEDE LØP

#### 3.1 Oversikt over terminfestede løp i 2009:

##### **Alta to- dagers, 6. og 7. juni 2009**

Løpsleder og løypelegger: Harald Frost  
 Samlingsplass: Storvannet, Tverrelvdalen  
 Kart: Kristendalen

##### **Kretsmesterskap, mellom 12. september 2009**

Løpsleder og løypelegger: Thomas H. Frost, Arvid N. Pedersen og Helge C. Pedersen og Kjetil Fareth  
 Samlingsplass: Detsikalia  
 Kart: Detsikalia

##### **Kretsmesterskap, ultralang 13. september 2009**

Løpsleder og løypelegger: Thomas H. Frost, Arvid N. Pedersen og Helge C. Pedersen og Kjetil Fareth  
 Samlingsplass: Detsikalia  
 Kart: Detsikalia

##### **Blodsmaken, lørdag 26. september 2009**

Løpsleder og løypelegger: John Harald Bjørknes  
 Mål: Familien Bjørknes, Simanes  
 Kart: Fjellkart Mathisdalen, Kvenvik, Simanes

#### 3.2 Statistikk:

Oversikten under viser antall deltakere på løpene vi har arrangert i 2009

Løpsdato	Løp	Start	Småttroll
06.06.09	Alta to- dagers	72 (61, 83, 113)	12
07.06.09	Alta to- dagers	70 (61, 75, 102)	12
12.09.09	KM mellom	38	
13.09.09	KM ultralang	34	
26.09.09	Blodsmaken	67 (37, 62, 50)	
<b>Totalt:</b>		<b>281</b> (826, 301, 219,)	

*Tall i kursiv: 2008, 2007, 2006*

## 4. LØPSDELTADELSE

### 4.1 Alta o-lags medlemmer har deltatt på følgende løp i 2009

Løpsdato:	Løp:	Arrangørklubb:	Antall deltakere:		
			2009	2008	2007
	Vårløpet, Skibotn	BUL- Tromsø	1	2	3
06.06.09	Alta to- dagoers	Alta o- lag	30	28	31
07.06.09	Alta to- dagers	Alta o- lag	29	29	27
15.06.09	Varanger to- dagers		6	0	3
19.-21. juni	Nordreisa 3- dagers	Nordreisa	4		
4.-8. juli	Midnattsolgaloppen		3		
	O- festivalen		1		
14.08.09	NNM, sprint	Silsand IL	16	25	9
15.08.09	NNM, normal	Mellombygd	16	20	9
16.08.09	NNM, stafett	Sørrreisa IL	16	17	9
22.08.09	KM- lang	Kirkenes	0	31	2
23.08.09	KM- stafett	Sandnes	0	4	0
05-06.09.09	Barentskamp Apatity	Russland	1		
05.09.09	Professor Drøvels Minneløp	Neverfjord IL	20	13	9
12.09.09	KM- mellom	Alta o- lag	24	0	22
13.09.09	KM- ultralang	Alta o- lag	23	0	18
26.09.09	Blodsmaken	Alta o- lag	57	55	49
30.-31.08	Veteran WC		1	1	
30.-31.08	Veteran WC		1	1	
<b>TOTALT</b>			<b>254</b>	<b>214</b>	<b>345</b>

### 4.2 Medaljer og plasseringer i mesterskap

#### Nordnorsk mesterskap

##### Deltakere fra Alta o- lag:

Henriette Heitmann Mikkelsen, Cecilie Foss Westgaard, Nina Heitmann, Kristin Tørum, Guro Brekkan, Mathias Witte, Marius Witte, Ruben Forsberg, Håkon Bjørknes, Vebjørn Heitmann Mikkelsen, Ove Bjørknes, Thomas Frost, Andreas Foss Westgaard, Rolf A. Pedersen, Gard Frost, Eirik Frost, Ove Witte (lagleder) og John Harald Bjørknes (lagleder)

For alle resultater vises det til resultatlister, se vedlegg. Her er oversikten over de som fikk medaljer:

##### [sprint]

D15-16      5. plass Henriette Heitmann Mikkelsen

D45            2. plass og sølvmedaljevinner Nina Heitmann

H17-20        1. plass, gullmedaljevinner og NNM mester Ove Bjørknes

H21            4. plass Thomas H. Frost

H65            3. plass og bronsemedaljevinner Rolf A. Pedersen

##### [lang]

D15-16        5. plass Henriette Heitmann Mikkelsen

- D45            5. *plass* Nina Heitmann
- H13-14        3. *plass og bronsemedaljevinner* Vebjørn Heitmann Mikkelsen  
8. *plass* Marius Witte  
? *plass* Håkon Bjørknes
- H17-18        2. *plass og sølvmedaljevinner* Ove Bjørknes
- H21            4. *plass* Thomas H. Frost
- H65            2. *plass og sølvmedaljevinner* Rolf A. Pedersen
- [stafett]*
- H13-116       5. *plass* Marius Witte og Vebjørn Heitmann Mikkelsen
- H15            12. *plass* Ove Bjørknes, Thomas H. Frost og Andreas Foss Westgaard
- D13-16        *disk* Henriette Heitmann Mikkelsen og Cecilie Foss Westgaard
- D15            *disk* Nina Heitmann, Kristin Tørum og Guro Brekkan
- Mix            Rolf A. Pedersen og Håkon Bjørknes
- Kretsmesterskap lang Alta o- lag**
- D13-16        4. *plass* Ida Helene Rønquist Tapio
- D19            1. *plass, gullmedaljevinner og kretsmester* Bente Røkenes  
2. *plass og sølvmedaljevinner* Kristin Tørum  
3. *plass* Tine Klevstad Jacobsen  
4. *plass* Guro Brekkan
- D50            1. *plass, gullmedaljevinner og kretsmester* Andi Weydahl  
2. *plass* Mai Brit Helgesen  
3. *plass* Berit Frost
- H10-12        1. *plass* Mathias Witte
- H13-16        4. *plass* Marius Witte  
5. *plass* Vebjørn Heitmann Mikkelsen  
6. *plass* Håkon Bjørknes
- H17            1. *plass. Gullmedaljevinner og kretsmester* Thomas H. Frost  
3. *plass og sølvmedaljevinner* Kjetil Fareth  
4. *plass og bronsemedaljevinner* Lars Gaute Jørgensen  
5. *plass* Helge C. Pedersen  
7. *plass* Odd Johan Jacobsen  
9. *plass* Arild Røkenes  
10. *plass* Arvid Leijon Pedersen  
11. *plass* Pål E. Opgård

- 12. plass Bjørn- Roald Mikkelsen
- 13. plass Rune Glad

H65      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Rolf A. Pedersen  
            3. plass Harald Frost

**Kretsmesterskap ultralang Alta o- lag**

D15-16      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Ida Helene Rønquist Tapio

D21      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Tine Klevstad Jacobsen  
            2. plass Guro Brekkan

D35      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Bente Røkenes  
            2. plass Kristin Tørum

D55      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Mai Brit Helgesen  
            2. plass Andi Weydahl

D60      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Berit Frost

H10-12      1. plass Mathias Witte

H13-14      2. plass og sølvmedaljevinner Vebjørn Heitmann Mikkelsen  
            3. plass og bronsemedaljevinner Håkon Bjørknes  
            4. plass Marius Witte

H21      2. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Thomas H. Frost  
            3. plass og sølvmedaljevinner Odd Johan Jacobsen  
            4. plass og bronsemedaljevinner Per- Erik Bjørnstad  
            5. plass Kjetil Fareth

H35      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Helge C. Pedersen  
            2. plass og sølvmedaljevinner Arvid N. Pedersen  
            4. plass Pål E. Opgård

H45      2. plass og sølvmedaljevinner Rune Glad

H65      2. plass Harald Frost

H70      1. plass, gullmedaljevinner og kretsmester Rolf A. Pedersen

**Kretsmesterskap, kort og stafett**

Ingen deltakere fra Alta o- lag

**Barentsmesterskap i Apatity, Russland, 5.-6. september**

W21: Vigdis Holom, langdistanse nr. 6, mellomdistanse nr. 2

## 5. INSTRUKSJON OG TRENING

### 5.1 Løp og treningsløp:

Alta o- lag har i år hatt ansvar for følgende løp / treninger

- 13 onsdagstreninger (inkludert 3 bymesterskap og 4 sprintcup)
- Alta 2-dagers
- KM mellom
- KM Ultralang
- Blodsmaken
- Løpet "Komsa opp"
- Skolesprinten

Thomas H. Frost har hatt hovedansvar for oppsetting av terminlista, i samråd med resten av styret.

#### 5.1.1. Onsdagstreninger (treningsløp)

Vi har arrangert totalt 13 treninger på onsdager, med varighet i perioden fra 6. mai til 26. september unntak av juli måned. Av disse treningene er det

- ✓ 4 løp i Sprintcup
- ✓ 3 Bymesterskapsløp (mellom, lang, ultralang)

Ansvarlig for treningene har rullert mellom klubbens medlemmer. Alle treningsløpene er gratis for deltakerne.

#### Oversikt over terminlista for 2009 samt antall deltakere pr. treningsløp / terminfestede løp:

DATO	ARRANGEMENT	TID	MØTEPlass	ANSVARLIG	KART	Tema	Antall deltakere
6. mai	<u>Snøspruten</u>	18:00	Eiby, merket fra Kautokeinoeveien (Rv93)	Stig Løvlund	Eiby		51
13. mai	<u>SprintCup 1</u>	18:00	Hoppbakken	Odd-Johan Jacobsen	Sandfallet-Aronnes	Kortdist.	65
20. mai	<u>Bymesterskap - Lang (6 og 3 km)</u>	18:00	Sokkelma	Arild Røkenes	Peska-Sierra		49
27. mai	<u>Treningsløp</u>	18:00	Kviby	Tore Forsberg	Trettegamhaugen		35
3. jun	<u>Sprintløp 4 km</u>	18:00	Kvenvikmoen	Fam. Bjørknes	Kvenvikmoen	Lette løyper med mye sti	56
6. jun	<u>Alta 2-dagers</u>	16:00	Tverrelvdalen, merket	Harald Frost	Kristendalen	Mellomdist.	44
7. jun	<u>Alta 2-dagers</u>	10:00		Harald Frost		Kristendalen	Jaktstart, lang
17. jun	<u>"Regionkamp Alta vs. Neverfjord"</u>	18:00	Felles avreise fra Kaiskuru nærmiljøsenster kl. 17:15	Harald Bredeesen, Neverfjord IL	Skaidi		20
24. jun	<u>SprintCup 2 Sommeravslutning</u>	17:30-19:00	O-hytta	Guro Brekkan	Bollo	Kortdist.	37
5. aug	<u>Treningsløp</u>	18:00	Øytun	Lars Erik Mikkelsen	Gakori-Øytun		38
12. aug	<u>SprintCup 3</u>	18:00	Skogvannet		Lille Borrass	Kortdist.	41

19. aug	<u>Treningsløp</u>	17:30	Storvannet, sørenden	Mai Brit Helgesen	Kristendalen		43
26. aug	<u>SprintCup Finale "Finn fram-dagen"</u>	17:30	Sandfallet u-skole	Pål Opgård	Sandfallet-Aronnes	Kortdist.	41
2. sep	<u>Bymesterskap - Ultralang</u>	17:30	O-hytta	Andi Weydahl	"Alle"	Fellesstart, 10 og 5 km	24
12. sep	<u>KM Mellom</u>	16:00		Arvid, Helge, Thomas og Kjetil	Detsikalia	Løyper for alle	25
13. sep	<u>KM Ultralang</u>	10:00		Arvid, Helge, Thomas og Kjetil	Detsikalia	Fellesstart, løyper for alle	23
16. sep	<u>Bymesterskap - Mellom</u>	17:30	Innerst i Gakorivn.	Rolf A. Pedersen	Gakori-Øytun		29
19. sep	<u>"Komsa opp"</u>	13:00	Tollevikvn. 5	Helge C. Pedersen	Komsa	O-bakkeløp	
23. sep	<u>Treningsløp</u>	17:30	Tilfluktsvn. - nord for Komsa skole	Helge C. Pedersen	Komsa		18
26. sep	<u>Blodsmaken</u>	10:00	BUL-hallen	John Harald Bjørknes	Hemmelig	Fellesstart	57
1. okt	<u>Skolesprinten</u>	09:00 -	Husmorskolen - HiF	Andi Weydahl			714
14. okt	Sesongavslutning	17:30-19:00	Pauserom 2. etg. Høgskolen	Styret			Ca 40

#### Løypelengder ved vanlige treningsløp:

3 – 4 km A-nivå

3 km C-nivå

1 - 2 km nybegynner/rekrutt – løypa skal følge ledelinjer hele tiden.

#### På sprint-cup er løypelengdene:

1 – 2 km med normal vanskelighetsgrad

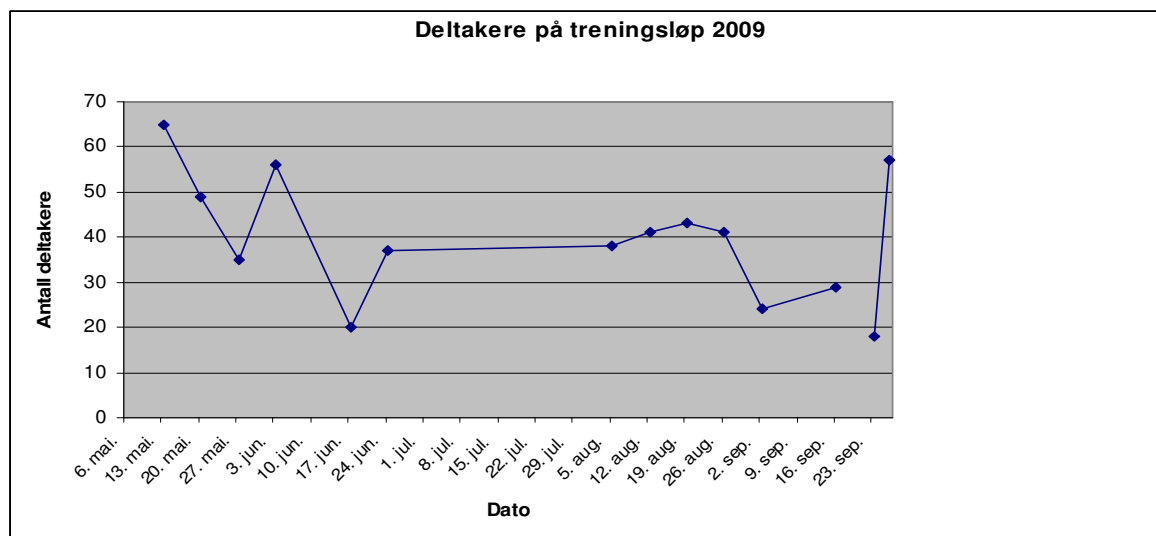
1 – 2 km nybegynner/rekrutt

#### Starttid:

Rekrutter og yngre løpere starter kl. 18:00(f.o.m. 19. august kl. 17:30.). Disse vil da bli veiledet av erfarne løpere. Erfarne løpere møter opp kl. 18.00.

Fra kl. 18:30 (f.o.m. 19. august kl. 18:00) starter treningsløpet for de som løper alene (de mer erfarne).

Oversikten under viser hvordan fordelingen av antall deltakere på de ulike treningsløpene har vært.



### 5.1.2. Statistikk

*Andreas Foss Westgaard* har i år ført løpsstatistikk. Statistikken viser oversikt over antall deltakere på hvert løp, samt hvilke Alta- løpere som har vært med på hvilke løp. Det er laget en egen adelskalender for dette.

Det har forøvrig blitt notert 17 løp i år, 6 færre enn i 2008. Det har totalt vært 739 deltakelser (starter) på o-løp i Alta i 2009. Dette er en markert nedgang fra 2008 hvor tallet var 803, men da hadde Alta o- lag ansvar for NNM, dette er nok noe av årsaken. Sammenliknet med tidligere år er deltakelsen av de bedre: 759 (2007), 623 (2006), 604 (2005), 521 (2004)

149 ulike løpere har deltatt på alt fra 1 til 17 løp i år. Tilsvarende tall for 2008 var 157. Kvinneandelen i deltakelsen for 2009 viser at 43 % av løperne er kvinner. Tilsvarende andel i 2008: 42 %, 2007: 46 %.

Medianløperen i Alta for 2009 (Asbjørn Johansen) deltok på 3 løp (2 før og 1 etter sommerferien). Det er like mange som medianløperen for 2008; Erling Strand Bjørnstad, som hadde 3 løp etter sommerferien.

Gjennomsnittlig har det vært 38,9 deltakere på o-løpa i Alta i 2009. Det er intet mindre enn bestenotering dette tiåret!

2009	38,9
2008	34,9
2007	33,0
2006	34,6
2005	33,6
2004	26,05
2003	24
2002	18,3
2001	20,3
2000	28

### 5.1.3. Statutter: (vinnere)

	2009	2008
<b>Sprintcup:</b>	Stig Løvlund & Bente Røkenes	Stig Løvlund & Kristin Tørum Håkon Bjørknes (yngre)
<b>Bymester mellom:</b>	Stig Løvlund & Bente Røkenes	Helge Pedersen & Vebjørn H. Mikkelsen / Andi Weydahl
<b>Bymester lang</b>	Stig Løvlund & Nina Heitmann	Thomas Frost & Bente Røkenes (lang) /
<b>Bymester ultralang</b>	Stig Løvlund & Tine Klevstad Jacobsen	Thomas Frost & Henriette H. Mikkelsen /Trygve Nygård)
<b>Flest treningsløp over 16 år</b>	Kristin Tørum & Thomas Frost (17 løp)	Helge C. Pedersen (21 løp)
<b>Flest treningsløp under 16 år:</b>	Håkon Bjørknes & Vebjørn Heitmann Mikkelsen (17 løp)	Håkon Bjørknes (21 løp)

## 5.2 Skolesprinten 2009

Alta O-lag arrangerte Skolesprinten 1. oktober 2009. Ansvarlig for Skolesprinten har vært *Andi Weydahl*. *Berit Frost* ordnet kart i plast og teipet igjen. *Bente Røkenes*, *Anne Karin Dahl*, *Edmund Johansen*, *Ellen Holum*, *Aud Wenche Fyhn*, *Rolf Pedersen* og *idrettsstudenter* var behjelpelig ved gjennomføringen, i tillegg var skolene pålagt arbeidsoppgaver som køordnere, sekretariats hjelpere, vakter i løypa og saft/premieutdelere på omgang.

Det var i år 3 løyper:

- 5. klasse: 1,9km med stifteklemmer
- 6. klasse: 2,0km med EKT
- 7. klasse: 2,3 km med EKT

Løypetraseen som ble benyttet var de samme som i 2008, slik at rydding og tilrettelegging av stier ikke var nødvendig. Start og innkomst var flyttet fra jordene opp til de gamle husmorskolebyggene på Høgskolen. Dette lettet arrangementet veldig. Arrangementet bør fortsatt legges til Høgskolen, der idrettsstudentene kan brukes enda mer i instruksjon og "vakthold" ved postene.

Til sammen gjennomførte 714 løpere fra 5., 6. og 7. klasser ved Gakori skole, Bossekop skole, Komsa skole, Tverrelvdalen skole, Elvebakken skole, Saga skole og Alta Kristne Grunnskole.

Som i fjor hadde skolene meldt på hvor mange starter de skulle ha og ingen navn. Hvor mange elever som startet ved hver start, ble notert når de fikk utdelt kart. Skolene sørget selv for at hver start hadde startnummer.

Det er utarbeidet eget rapport fra skolesprinten, der det kommer fram flere forslag til forbedringer spesielt ved starten.

Alle deltakere og hjelpere fikk VM-buffen og saft.

### 5.3 Trening for barn/ungdom

Alta o-lag har arrangert treninger på våren 2009. Se tabell under for detaljer for treningen. Oppmøtet har variert, men har vært bra. Treningene har vært for alle over 12 år. Alta o-lag vil vurdere å dele gruppen opp i ulike alderstrinn i 2010. Dette for å treffe bedre med vanskelighetsnivå og intensitet.

Vi ser at de o-tekniske kunnskapene har økt og da spesielt blant de yngre løperne. Dette viser at treningstilbud i tillegg til treningsløpene er et godt tilbud og viktig for å øke ferdighetene.

#### Fellestrening Alta o-lag 2009

Treningene er beregnet for de med litt erfaring eller de over 12 år.

Alle som møter opp vil få veiledning før start, underveis og etter trening. Utbytte av treningene skal både være fysisk og o-teknisk.

Alle løpere i Alta o-lag oppfordres til å møte på treningene.

Dag	Sted	KL.	Tema	Ansvarlige
Tirsdag 5. mai	Sandfallet – hoppbakken	17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postplukk - hvor vi skal få kartforståelsen tilbake.</li> <li>• Økta avsluttes med noen o-tekniske drag i høyintensitet</li> </ul>	Thomas Frost
Tirsdag 12. mai	Oppmøte Kaiskuru hoppbakke	17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bakkedrag.</li> <li>• Løping oppover.</li> <li>• O-teknisk nedover.</li> <li>• 6 runder.</li> </ul>	Stig Løvlund
Tirsdag 19. mai	Øytun	17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se og utføre veivalg</li> <li>• Vurdere beste veivalg</li> <li>• Lese kartet og forstå hva som venter</li> </ul>	Arvid Pedersen
Tirsdag 26. mai	Skogvannet Borras kartet	17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testløp – fellesstart(4 og 8 km)</li> </ul>	Kristin Tørum
Fredag 5. juni	Statnett. Kaiskuru.	17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postplukk i vanskelig terreng.</li> <li>• Rolig økt før Alta 2-dagers</li> </ul>	Andreas Westgaard
Fredag 12. juni	Komsa. Vannbassenget.	17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientering i høy fart</li> <li>• 6-7 runder på ca. 1 km</li> </ul>	Helge Pedersen

Tirsdag 2. juni starter Sandfalljoggen. Der oppfordrer vi alle til å delta.

Mobilnr:

Thomas 90184678  
 Arvid 91363411  
 Helge 91870771  
 Stig 95078142

### 5.4 Kurs

I forbindelse med treningskontaktkurs arrangert av Finnmark Fylkeskommune i Alta 26.-27. mai, så hadde Alta o-lag ett kurs om turorientering for deltakerne. *Kristin Tørum* har vært kontaktperson for dette, mens *Andi Weydahl* utførte det praktiske arbeidet.

## 6. TRIMTILBUD

### 6.1 Turorientering

Trioen *Anne Karin Dahl, Anne Karin Jungård og Aase-Kristin H. Abrahamsen* har hatt ansvar å administrere turorienteringen og å få tatt inn igjen postene. *Helge C. Pedersen* hadde ansvar for å tegne inn poster på kart, mens *Ove Bjørknes* hadde ansvaret for å plassere ut postene i terrenget.

Følgende kart ble brukt: (20 poster på hvert kart)

- Skoddevarremoen
- Gakori-Øytun
- Gurbmutvuobmi

Postene var tilgjengelig fra medio juni til 15. oktober. Turorienteringskonvoluttene kostet kr. 150,- og har vært solgt på sportsforretningene i Alta. Nytt av året er at man kunne kjøpe ekstra registreringskort for kr 25.

Det ble totalt solgt 66 konvolutter og 27 ekstra registreringskort. Totalt ble 25 stk levert inn.

### 6.2 DnB NOR- turen

I år har det vært ett nytt opplegg i regi av NOF, hvor turene kun er tilgjengelig for ansatte i DnB NOR- virksomheter. Dette ble gjennomført i Alta. Det ble satt ut en trimpost ved Høgskolen (lunsjtur) samt en trimpost ved Gakorivannet (familietur). *Kristin Tørum og Ove Bjørknes* har vært ansvarlig for postene.

O- laget har ikke fått noe oversikt over deltakelse og evaluering fra NOF.

## 7. KARTRAPPORT 2009

Kartansvarlig i Alta o- lag er *Harald Frost*.

De siste årene har ikke o-laget igangsatt helt nye kartprosjekter. Vi har vært opptatt av revidering av tidligere utarbeidete kart. Slik er det fortsatt. Derfor er det å håpe at noen av o-lagets medlemmer har lyst til å prøve seg som synfarere. Dette er både spennende og lærerikt, og gir mye gratis kartforståelse.

Det jobbes med følgende prosjekter i o-laget:

**A:** Oppgradering av kartet Kuvann/Kristendalen avsluttes nå med utbetaling av spillemidler.

**B:** O-laget har 2 prosjekter inne til forhåndsgodkjenning. Slik godkjenning er nødvendig før ethvert arbeid kan begynne. Signaler tyder på at forhåndsgodkjenning vil bli gitt slik at digitalisering kan skje i vinter og synfaring til sommeren. Når forhåndsgodkjenning er gitt, kan o-laget søke om spillemidler.

De 2 prosjektene er:

1. Komsa og Sandfallet. De 2 eksisterende kartene skal slås sammen til en kartfil samt at Komsa skal synfares totalt. Her er lite gjort siden kartet var nytt, og arbeidet er helt nødvendig for å tilfredsstille dagens krav. Sandfallet ble synfart noe i løpstraseene i forbindelse med NNM i 2008, men det trengs en oppgradering.
2. Bollo. Her har det skjedd veldig mye de siste årene. Nye hytter, veier/stier og endring av vegetasjonen. Hele kartet må gåes over.

**C:** Alta kommune har invitert til innspill når de skal revidere Plan for idrett og fysisk aktivitet i 2010. O-laget har svart med at kartprosjektene nedenfor bør tas inn i planen. Prosjektene er varierende i størrelse, men det er viktig at alle får sin plass i planen. Senere vil det bli søkt om forhåndsgodkjenning og bli tatt stilling til om noen prosjekter kan tilpasses retningslinjene og stønad til ”mindre kostnadskrevende nærmiljøanlegg”.

Når prosjektene er med i kommunens anleggsplan, kan det søkes om forhåndsgodkjenning.

Prosjektene er ført opp i prioritert rekkefølge.

### **1. Revidering ”Kvenvik”**

Dette kartet er fra 1992, og det er ikke resynfart etter gjeldende kartnorm etter at det var nytt. Deler av området er dessuten nå benyttet til golfbane, noe som gjør det enda mer nødvendig for Alta o-lag og foreta en kostbar oppjustering.

Kartet ble digitalisert i 2009. Området er på 9 km<sup>2</sup>, og beregnet prosjektstart er høsten 2010.

### **2. Revidering ”Nærområdet Gakori skole”**

Et veldig viktig området for opplæring og rekruttering. Det brukes aktivt av Gakori skole. Det har skjedd store endringer i terrenget rundt skolen, og skolen er også utbygd. Dette må innarbeides for at det skal være ideelt for opplæring. Et eget lite skolekart ble laget i 2000. Med bakgrunn i ønsker og bruksområdet til skolen i dag, vil skolekartet nå bli utvidet til 2-3 km<sup>2</sup>. Skolekart blir utarbeidet etter litt andre retningslinjer enn vanlige o-kart.

Prosjektet vil i stor grad bli gjennomført som dugnad, og det er ønskelig å starte så tidlig som mulig, helst høsten 2010. Kartet vil forhåpentligvis falle inn under ordningen med ”mindre kostnadskrevende nærmiljøanlegg”.

### **3. Revidering ”Skoddevarremoene”**

Dette området ligger mellom Øvre-Alta og Eiby og er svært anvendelig i treningsammenheng. Kartet er fra 1984 og trenger avgjort en oppgradering. Kartet er ikke digitalisert, og det er langt unna å tilfredsstille dagens kartnorm. Kartet ble i sin tid synfart på dugnad og i opplæring av o-lagets medlemmer. Dette vil også være formålstjenlig denne gang. Området er på 6 km<sup>2</sup>.

Digitalisering av kartet vil kunne bli utført vinteren 2010.

### **4. Revidering ”Auskarneset”**

Området er ypperlig både for trening og konkurranser. O-laget har benyttet kartet både til Alta 2-dagers og til kretsmesterskap. Kartet er ikke digitalisert og trenger ny synfaring i henhold til ny kartnorm. Kartet er fra 1994 og er på 5 km<sup>2</sup>.

Digitalisering av kartet vil kunne bli utført vinteren 2010.

### **5. Revidering ”Eiby”**

Dette kartet er lite og har vært lite brukt av o-laget de senere årene. Kartet er ikke digitalisert, og det er ikke laget etter gjeldende kartnorm. Kartet ligger nært opp til bebyggelsen i Eiby, og er på 6,5 km<sup>2</sup>. Kartet ble utarbeidet i 1988.

Digitalisering av kartet vil kunne bli utført vinteren 2010.

### **6. Nytt prosjekt ”Transfarelv”**

Dette området ble konstruert på ”gamlemåten” i forbindelse med at o-laget laget kartet ”Borras”. Prosjektet ble lagt på is, og det er ikke gjort noe videre arbeid. O-laget ønsker nå å ta tak i prosjektet igjen. Området er på 7 km<sup>2</sup>.

Dette prosjektet har lavest prioritet, og o-laget vil ikke komme i gang før tidligst i 2011.

## 8. REPRESENTASJON

- *Kristin Tørum* er styremedlem i FIOK. *Harald Frost* er leder i FIOK
- *Bente Røkenes* deltok på årsmøte i Alta idrettsråd i 2008.
- *Kristin Tørum, Berit Frost, Bente Røkenes, Arild Røkenes, Bente Bjørknes og John Harald Bjørknes* deltok på FIOK sin temadag og kretsting på Jergul 5.-6. desember 2009.
- *Kristin Tørum* var kretsens representant på kretsledermøte og o- galla på Rica Hell Hotell, Værnes, 6.-8. nov.

## 9. O-HYTTA

O- hytta har i år ikke hatt noen egen hytteansvarlig, men styret har fungert som kontaktpersoner. Hytta blir brukt i forbindelse med noen løp, den er også tilgjengelig for bruk for alle klubbens medlemmer. Selv om hytta har vært i lite bruk de senere år vil det være viktig å bevare dette som en klubbhytte i o- laget.

## 10. INFORMASJON

### 10.1 Skogtrollet

*Berit Ø. Frost* er redaktør i Skogtrollet.

Skogtrollet har i år kommet med 1 nummer. Bladet er blitt mindre aktuelt ettersom O-lagets hjemmesider er så oppdaterte og fine. Det ene nummeret i år kom ved juletider, men spørsmålet er om vi heller burde ha et vår-nummer for å få inn terminlistene både for treningsløp og kretsløp.

Det hender aldri at det kommer spontane innlegg i bladet, men utpekte skribenter kommer med de innlegg de pålegges å skrive. Redaktøren kunne også ønske noen bilder fra sesongen, egne bilder preges litt av en noe ensidig, men forståelig interesse for småtroll løypene.

### 10.2 Hjemmesiden

*Andreas Foss Westgaard* har vært ansvarlig for o-lagets og FiOKs hjemmesider i 2009 ([www.altaolag.no](http://www.altaolag.no))

I 2009 skiftet redaktøren datamaskin og hjemmesidene ble i den anledning lagt om noe. Et nytt og enklere gratisprogram (Nvu) brukes nå til å redigere og publisere sidene. På grunn av omleggingen til nye sider har redaktøren ikke fått til ny treffteller, så noen statistikk over besøk på sidene blir ikke presentert her. Innholdet på sidene er stort sett det samme som før, så det er grunn til å tro at besøket er nokså likt tidligere år. Kanskje kan årsmøtet brukes til en kjapp meningsmåling om bruk og kvalitet på sidene. Tilbakemeldinger er alltid nyttige.

Kretsens hjemmeside ligger under Alta o- lags sin hjemmeside, og redaktøren har hatt som policy å reflektere i størst mulig grad o-aktiviteten ellers i fylket på denne sida. Håpet er at

denne siden blir en felles informasjonskanal for hele kretsen. Dette arbeidet vil fortsatt prioriteres.

Andreas har hatt det moro som redaktør også dette året, men mener nå at tida er moden for andre å ta over ansvaret. Han har hatt ansvaret i mange år nå og har ikke fast tilhold i Alta, dermed mangler han nærheten til o-lagets aktiviteter som er ønskelig for et best mulig produkt.

## **11. DUGNAD**

Arrangering av treningsløp går på omgang mellom klubbens medlemmer, dette er en viktig dugnadsinnsats. Ellers foregår all aktivitet i klubben, med arrangering av terminfestede løp, turorientering og aktiviteter for ungdom på dugnad. På grunn av mye arbeid med dette, så har ikke klubben lagt opp til andre former for inntjening av penger.

På slutten av 2009 ble Alta o- lag med i PSS- målinger. Alta o- lag foretar besøk ved bestemte butikker i Alta med en viss hyppighet. Besøkene skal rapporteres inn på ett bestemt skjema. Butikkene har vært JYSK, Europris, Vinmonopolet og kiosk ved kinoen. Det er styrets medlemmer som har vært ansvarlig for dette.

## 12. KONKLUSJON

Som leder i Alta orienteringslag kan vi se tilbake på mange flotte arrangement i regi av klubben. Det er ett stort antall deltakere på klubbens treningsløp (onsdagstreninger). Dette er veldig bra, og lover bra for fremtiden i o- laget. Mange har også deltatt på løpene i Alta, mens det har vært få deltakere på andre kretsløp i Finnmark. O- laget har de siste årene satt opp buss til NNM, dette har hatt positiv respons. Det var også en stor delegasjon som var tilstede på Professor Drøvels Minneløp i Neverfjord.

Vi har mange yngre o- løpere som gjør det veldig bra.. Som leder vil jeg få fremheve trekløveret Vebjørn, Marius og Håkon som alle kan vise til gode resultat denne sesongen. På jentesiden har både Henriette, Ida og Cecilie prestert mange gode løp. På juniorsiden gjorde Ove det veldig bra under årets NNM. I tillegg har vi mange dyktige løpere i alderen 8-12 år som jeg håper vi vil se mye av i årene som kommer.

Årets satsing på trøyer for Finnmark o- krets sine ungdomsløpere i 14-16 årsklassene har vært en suksess. En stor gratulasjon til Vebjørn og Ida som begge fikk to gode 3. plasser.

Å beholde barn og ungdom i klubben blir viktig også i årene som kommer. Samtidig bør klubben tilby nybegynneropplæring. Vi må fortsette å satse på barn, ungdommer og familier, for det er ganske unikt å ha en idrett hvor hele familien kan være med, om det er kun på trening, konkurranse eller turorientering. I tillegg er det å kunne lese kart en kunnskap man får bruk for omtrent uansett hva man gjør eller oppholder seg. Det er også viktig at klubbens medlemstall økes, at medlemstallet er mer i samsvar med aktiviteten i o- laget.

I orienteringssporten er det også viktig at vi har gode kart og løyper. O- laget må videreføre det gode arbeidet som gjøres i forbindelse med kartarbeid og løypelegging.

Mange i klubben gjør en stor innsats for o- laget. Selv om vi ikke har innkalt til særskilte dugnadsaktiviteter de senere år, så gjøres det ett stort arbeid i det frivillige for idretten vår. All arbeid tar tid, om det så er en nettredaktørs oppgave, styrets oppgaver, å lage terminliste og aktiviteter, å legge løyper på treningsløp og løp, å sette ut og hente inn poster, å være i arrangørstab m.v. Takk til alle for stor innsats for Alta o- lag!

Alta 6. februar 2010  
For styret i Alta o-lag,

Kristin Tørum. leder