



Årsrapport 2019-2020 (år 16)

1.11.2019-1.11.2020

Mjøs-O er et prosjekt i Mjøs-området for å få flere og mer aktive orienteringsløpere under 20 år.

Mjøs-O er organisert og finansiert av disse klubbene i Innlandet: Gjø-Vard OL, Lillehammer OK, Snertingdal IF Orientering, OL Toten-Troll, Ringsaker OK, Hamar OK, OL Vallset-Stange, Vang OL, Elverum OK, Løten OL og Hadeland OL.

Hovedmål

Flere og mer aktive o-løpere i Mjøs-regionen!

Delmål

1. Ungdomsarbeid 13-20 år

- Mer aktivitet arrangert av Mjøs-O for ungdom.
- Stimulere klubbene til å åpne opp treninger for andre Mjøs-O klubber sine ungdommer.
- Jobbe for større rekruttering under 13 år, O-troll-leirer, arrangementer etc.

2. Klubb- og arrangementsutvikling

- Utvikle og stimulere eksisterende klubbaktivitet i Mjøsregionen.
- Utvikle og opprettholde gode arrangementer for ungdom i regionen, spesielt Nammo Cup.
- Jobbe for spennende og nye arrangementsformer.

3. Sponsor og informasjon

- Opprettholde og jobbe for å engasjere nye sponsorer.

Bemanning

Mjøs-O har siden prosjektet ble fullfinansiert av Mjøs-O-klubbene, hatt én eller to deltidsansatte. Fra 1. august 2019 og frem til 30. november 2020 har Ludvig Rødnes 35 % stilling som aktivitetskoordinator, deretter går denne over på timebasis. Erik Hasli hadde 5 % stilling som økonomiansvarlig fram til 30. november 2019. Nils Harald Staff tok over denne jobben 1. januar 2020.

Styret 2019/2020 besto av

Gunn Elin Rudi (styreleder), Astrid Kravdal (styremedlem), Øyvind Ranestad (styremedlem), Solveig Sørlien Stenberg (styremedlem) og Eskil Frøisland (ungdomsrepresentant).

MÅLOPPNÅELSE

1. Ungdomsarbeidet

Samlinger 2019-2020

Tid	Sted	Arrangør	Innhold	Deltakere
8.-10. november	Borås, Sverige	Mjøs-O	O-event, Per Olav Andersen, Audun Fingarsen, Ludvig Rødnes	17 + 3
27.-29. mars	Tjøme	OL Toten-Troll/Mjøs-O	Vårsamling 13+	Avlyst covid 19
18.-19. april	Einarbu	Mjøs-O	Barn, ungdom, voksne	Avlyst covid 19
1.-3. mai	Upplands-Bro, Sverige	Mjøs-O	10-mila	Avlyst covid 19
22.-24. mai	Reinsvoll	Mjøs-O/kretsen	Unionsmatchen	Utsatt covid 19
31. juli- 4. august	Lørenskog	Østmarka/NOF	Hovedløpet/OLL (løpere)	20
12. august	Lillehammer	NTG/åpen Mjøs-O	O-teknisk hardøkt	3 + NTG elever
2. september	Lillehammer	NTG/åpen Mjøs-O	Sprint-intervall	1 + NTG-elever
5.-6. september	Budor	Løten OL	Nammo-samling (løpere)	Avlyst covid 19
16.-18. oktober	Skien	Mjøs-O/NTG	Ungdom (15+)	20+5
24. oktober	Raufoss	Mjøs-O	Dagssamling ungdom 12-16 år (Innlandet)	8

Ukesopplegg våren 2020

Tid	Sted	Arrangør	Innhold	Deltakere
Uke 16	Stavåsen (Elverum)	Mjøs-O	A-løype på vanlig kart og kurvekart, C-løype	
Uke 17	Moskogen (Ringsaker)	Mjøs-O	Postplukk og C-løype	

	+ Engsmarka (Toten-Troll)		Korridor med retningsløping	
Uke 18	Mosjømarka (Løten) + Hamar sentrum	Mjøs-O	A og B/C mellomdistanse Sprint Ungdomsmøter i Teams (11-14 år og 15-20 år)	
Uke 19	Fossmarka (Ringsaker)	Mjøs-O	Korridor/skråli, A og B/C-opplegg	
Uke 20	Vind (Gjø-Vard) Lillehammer sentrum	Mjøs-O	Mellomdistanse, A og B/C-løype Sprint Ungdomsmøter i Teams (11-14 år og 15-20 år)	
Uke 22	Vesterås (Gjø- Vard) Hamar	Mjøs-O	Mellomsdistanse, A og B/C-løype Sprint Ungdomsmøte i Teams (11-14 år)	
Uke 23	Birkebeiner skistadion (Lillehammer)	Mjøs-O	Postplukk og korridor, A og B/C- løype	
Uke 24	Lygna (Hadeland) Brumunddal (Ringsaker)	Mjøs-O	Mellomdistanse, A og B/C-løype Sprint	
Uke 25	Budor (Løten)	Mjøs-O	Linjeorientering og korridor	

Kommentarer

Som alternativ til samlinger og utsatte Nammo-cup-løp pga covid 19, ble lagt til rette for individuelle og varierte treningsopplegg i ulike Mjøs-O-terreng våren 2020. Livelox ble brukt for påfølgende gjennomgang av løyper via Teams. Teams-møtene ble delt i to grupper etter alder/nivå på gjennomført økt. I tillegg til dette har flere av klubbene delt sine treningsopplegg, noe som er positivt. Disse oppleggene ble primært informert om på Mjøs-O sine hjemmesider.

Mjøs-O har siden 2016 deltatt i Unionsmatchen, som er en uoffisiell landskamp mellom utvalgte O-kretser i Sverige og Norge. Årets utgave skulle arrangeres av Gjø-Vard OL/OL Toten-Troll på vegne av Mjøs-O, men ble besluttet utsatt til våren 2021 pga covid 19.

Høsten 2020 fikk vi til samarbeid med NTG Lillehammer som åpnet enkelte treninger for øvrige Mjøs-O-løpere, i tillegg til at vi gjennomførte en felles samling i Skien i oktober. Dette har vært et godt supplement til Mjøs-O's øvrige aktiviteter.

2. Arrangementsutvikling

Mjøs-O har arrangert ungdomscup hvert år siden 2005 for løpere opp til 20 år. For tredje året har vi hatt med Nammo som hovedsponsor i Nammo-Cup. Nammo-Cup bestod i 2020 av fire løp med ulike løpsformer. Dessverre måtte vi avlyse det femte løpet, finalen, på grunn av covid-19-utbrudd i Hamarregionen. I 2020 inneholdt Nammo-Cup disse løpene:

Dato	Sted	Arrangør	Distanse	2018	2019	2020
6.6	Romedal	OL Vallset/Stange	Mellomdistanse	106	110	109
13.6	Øvre Snertingdal	Snertingdal IF Orientering	Mellomdistanse	93	97	118
17.6	Strandbygda	Elverum OK	Skogssprint	106	97	101
26.8	Hamar	Vang OL/Hamar OK	Sprint m/runners Choice	101	96	99
5.9	Budor (avlyst pga covid 19)	Løten OL	Jaktstart (forkortet langdistanse)	97	85	---

Løpene er gjennom årene avviklet i flotte og for mange ukjente terreng, av dyktige arrangører rundt Mjøsa:

- 2005 Furuberget (Hamar), Brynsåsen (Vallset/Stange), Sjusjøen (Lillehammer), Fastland (Gjø-Vard), Moskogen (Ringsaker)
- 2006 Domkirkeodden (Hamar), Byhagan (Hein), Fossmarka (Lillehammer+Mjøs-O), Budor (Løten), Starum (Toten-Troll)
- 2007 Elverum (Vang), Klevfos (Vallset/Stange), Bergsbu (Hein), Snertingdal (Snertingdal), Biri (Gjø-Vard)
- 2008 Moskogen (Ringsaker), Starum (Toten-Troll), Brumundkampen (Vang), Skumsjøen (Gjø-Vard), Presterud (Hamar)
- 2009 Fastlandet (Gjø-Vard), Natrudstilen (Lillehammer), Brynsåsen (Vallset-Stange), Strandbygda (Elverum), Løten sentrum (Løten)
- 2010 Moskogen (Ringsaker), Immerslundsmarka (Vang), Maurdalen (Hamar), Elvedalen gokartbane (Snertingdal), Maihaugen (Lillehammer)
- 2011 Storihehagan (Ringsaker), Lensbygda (Toten-Troll), Harasjøstranda (Vallset/Stange), Reinsvolldammen (Gjø-Vard), Rokosjøen sag (Løten)

- 2012** Brynsåsen (OL Vallset/Stange), Stavåsen (Vang OL og Elverum OK), Eiktunet (Gjøvik), Raufoss sentrum (OL Toten-Troll og Raufoss IL orientering), Furuberget (Hamar OK)
- 2013** Moskogen (Ringsaker), Snertingdal Skole (Snertingdal), Natrudstilen (Lillehammer), Stålsætra (Løten), Toten Museum (Toten-Troll, Raufoss)
- 2014** Kopperud Skole (Gjø-Vard OL), Grundsetmoen (Elverum OK), Brynsåsen (OL Vallset/Stange), Furuberget (Hamar OK), Natrudstilen (Vang OL).
- 2015** Høgskolen i Gjøvik (Gjø-Vard OL), Maihaugen (Lillehammer OK), Engsmarka (OL Toten-Troll), Budor skistadion (Løten o-lag), Natrudstilen (Ringsaker OK)
- 2016** Ingeberg (Vang OL), Lillehammer sentrum (Lillehammer OK), Øvre Snertingdal (Snertingdal IF orientering), Fossberget (OL Vallset/stange), Skumsjøen (Gjø-Vard OL)
- 2017** Korta Skole (OL Toten Troll/Raufoss IL), Moelv (Ringsaker OK), Birkebeineren skistadion (Lillehammer OK), Hamar sentrum (Hamar OK), Budor (Løten OL).
- 2018** Gjøvik, Kallerud (Gjø-ward), Elverum, Terningmoen (Elverum OK), Vang, Gåsbu (Vang OL), Raufoss, Vestre Toten Pensjonissenter (Raufoss OL), Snertingdal, Væhler Aust-Torpa (Snertingdal IF), Lillehammer, Hovemoen (Lillehammer OK).
- 2019** Hamar sentrum (Hamar OK), Laupen/Myrsjøen (OL Toten-Troll), Moskogen (Ringsaker OK), Nybu + Lillehammer sentrum (Lillehammer OK), Lygna nord (Hadeland OL).
- 2020** Brynsåsen (OL Vallset/Stange), Flatsjøen (Snertingdal IF Orientering), Skihytta (Elverum OK), Prestrud skole (Vang OL/Hamar OK)

Deltakelse

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	Endring fra 2019
Antall løpere	185	192	189	192	182	187	169	174	153	168	182	182	156	158	164	145	-11,6%
Gjennomsnitt antall løpere pr. løp	104	129	112	115	106	109	101	109	94	109	104	105	98	101	97	107	10,3%
Antall klubber som har deltatt	12	15	13	16	13	14	12	11	11	16	18	14	13	13	15	15	0 %
Totalt antall starter	519	642	562	574	531	546	506	543	468	545	521	527	488	503	485	428	-11,8%
Antall løpere med 4 eller 5 løp	74	108	88	88	72	76	73	78	75	90	81	79	81	96	76		---

Kommentarer

Det lå lenge an at vi ikke kunne arrangere løp vårsesongen 2020, men så åpnet myndighetene opp for puljestart med opptil 50 personer på arena (eksklusiv arrangør). OL Vallset/Stange arrangerte på kort varsel, og som første klubb ut, lørdagsløp med tre puljestarter i duskregn på Brynsåsen. Snertingdal IF Orientering kunne ta med seg erfaringer fra første løp til sitt løp lørdagen etter, men i hyggeligere vær. Fra 15. juni ble det åpnet for 200 personer, og Elverum kunne da arrangere et midtuteløp to dager senere. De samme reglene gjaldt for Vang/Hamar sitt sprintløp i august. Rett etter dette ble Hamarregionen stengt ned pga smitteutbrudd, og vi måtte dessverre avlyse finaleløpet på Budor.

Alle løpene ble godt gjennomført teknisk. Variasjonen i løyper har vært mindre enn i 2019, pga smittesituasjonen. Vi ser det som fortsatt viktig med god løypekontroll i forkant av løpene, da enkelte løyper blir lagt for krevende i utgangspunktet.

Erfaringen i år er at det må være en tydeligere arbeidsfordeling mellom arrangørklubb og Mjøs-O-styret/aktivitetskoordinator. Styret vil derfor legge fram et forslag til klubbene om fordeling av oppgaver for ungdomscupen (innbydelse, PM, eventor, speakertjeneste, tidtaking, premier, sponsorer, løypekontroll, kiosk mm) på årsmøtet.

Vi ser at B-Åpen-klassen som ble innført i 2019 er et viktig tilbud til de ungdommene som synes A-nivå blir krevende. For å gi en ekstra stimuli til de 9-10 åringene som har vært med på o-løp i mange år, bør Mjøs-O innføre egen klasse for disse i neste års ungdomscup.

Antall starter pr. løp har ikke vært påvirket av koronasituasjonen, da snittet i år har vært 107 startende mot 97 i 2019. Klubbene med økning i antall starter er Elverum, Hadeland, Hamar, Totentroll, Vang og ikke minst Vallset/Stange. Gjø-Vard, Lillehammer, Ringsaker og Snertingdal går tilbake. Det er gledelig at flere klubber har fremgang i antall starter enn motsatt. Antall unike løpere er synkende for alle klubber unntatt Vallset/Stange (økt fra 1 til 13). Vang er nå største klubb (26 løpere) i Nammo-cupen etter at Gjø-Vard har hatt den posisjonen i en årrekke. De som har løpt Nammo-cupen i år har altså stått for flere starter, men det er færre antall løpere som står for disse startene – 164 i 2019 mot 145 i år. Utfordringen for klubbene må være å få med nye løpere (noe som naturligvis ble vanskeligere i år pga situasjonen). Vi vil også bemerke at det å arrangere Nammo-Cup på hjemmebane i seg selv er et rekrutteringstiltak.

Styret retter en spesielt stor takk til arrangørklubbene av årets Nammo-Cup-løp. Det har vært mye usikkerhet rundt hvorvidt de kunne arrangere og hvordan man skulle legge til rette for gode nok smitteverntiltak. En stor takk også til de som har vært med som ledere på samlingene våre. Mjøs-O sine arrangementer kunne ikke vært gjennomført uten denne frivillige innsatsen.

Deltakerpremie

I år var det Mjøs-O-hettegenser som var deltakerpremien for de som hadde to eller flere løp, og som hadde bestilt premie (da siste løp måtte avlyses).

3. Sponsorer og informasjon

Sponsoravtaler og samarbeidspartnere for 2019-2020

Nammo

Avtalen gjelder for 2018, 2019 og 2020 og er på kr. 15.000,- pr. år.

Gjenytelser fra oss: Trøyesponsor for alle ledertrøyene, navnet på «Nammo» Cupen og samlinga, logo på www.mjoso.com, innbydelse og PM, mulighet for arenaseil og profilering gjennom speaker.

Trimtex

Ny samarbeidsavtale ble tegnet med Trimtex i 2019. Denne gjelder fram til og med 31.12.2021.

Kommentar sponsorarbeid

Styret har i 2020 mål om å opprettholde sponsorinntektene de påfølgende årene, og er i gang med å sondere sponsormarkedet med tanke på å forlenge med eksisterende/finne nye sponsorer. Nammo har bekreftet at de er med videre som hovedsponsor.

Innlandet o-krets

I 2020 har vi fått kr. 30.000,- fra Innlandet o-krets. Vi takker for støtten.

Innlandet Bedriftsidrettskrets

Mjøs-O hadde påtatt seg både stafett og individuelt løp for bedriftsidrettskretsen. Disse ble dessverre avlyst pga smittesituasjonen på de aktuelle tidspunktene. Dette betyr at vi ikke har mottatt tilskudd eller overskudd. For neste år må vi minne klubbene på at bedrifts-o-løpene er en viktig inntektskilde for Mjøs-O og et dugnadsarbeid på lik linje med å arrangere Nammo-Cup.

Kommunikasjon

Mjøs-O fikk ny hjemmeside i 2019, og adressen er fortsatt www.mjoso.com. Dette er Mjøs-O's informasjonskanal nummer én. Det er respons på de fleste nyhetsartiklene våre, men vi minner om at det er en god ting å abonnere på nyheter som blir lagt ut på siden. Ellers går mye informasjon via Facebook-gruppen. Her ser vi også at flere klubber er flinke til å dele nyheter ut til egne facebooksider/grupper. Sammen med mail og hjemmeside bør dette gjøre at de fleste aktuelle deltakere får med seg informasjonen som blir gitt!

Hver Mjøs-O-klubb har også sin egen Mjøs-O-kontakt som blant annet skal koordinere påmeldinger i forbindelse med Mjøs-O's aktiviteter. Her må klubbene huske på å gi Mjøs-O beskjed ved endringer.

Styrets betraktninger

Hovedaktivitetene i Mjøs-O-samarbeidet er fortsatt ungdomscupen *Nammo-Cup* og diverse samlinger. Mjøs-O-klubbene har tillegg rigget felles overnatting/reise til NC/NM/O-idol. Vi fikk også på plass alternative treningsopplegg våren 2020 når konkurransene ikke ble noe av.

Også i 2020 har løpere fra Mjøs-O-klubbene hevdet seg i norgestoppen i sine respektive klasser, og hentet edelt metall. Dette er et resultat av langsiktig og godt arbeid i, og på tvers av klubbene og av den enkelte utøver. Vi trekker fram noen resultater fra sesongen:

Junior-VM ski-o

Eskil Frøisland, Even Lindås (begge Vang OL), Kristine Kravdal (Gjø-Vard OL) og Birgitte Kleppa Madslie (Lillehammer OK) representerte Norge.

NM Ski-o

H17-20: Nr. 3 Even Lindås, nr. 4 Eskil Frøisland

D17-20: Nr. 6 Kristine Kravdal

Hovedløp ski-o

H14: Nr. 1 Even Lien (Gjø-Vard OL)

D15: Nr. 1 Marie Kravdal (Gjø-Vard OL)

H16: Nr. 1 Lars Lien (Gjø-Vard OL), nr. 3 Ole Gunnar Kleppa Madslie (Lillehammer OK)

Hovedløpet

H14: Even Lien (Gjø-Vard): 1. plass hovedløp lang, 3. plass hovedløp sprint.

D15: Marie Kravdal (Gjø-Vard OL): 3. plass hovedløp lang, 4. plass hovedløp sprint.

H16: Lars Lien (Gjø-Vard OL): 5. plass i hovedløp lang, 6. plass hovedløp sprint.

D16: Emma Dåsnes (Vang OL): 5. plass hovedløp sprint.

O-idol

H16: Ole Gunnar Kleppa Madslie (Lillehammer OK) 7. plass, Lars Lien, 8. plass.

NM

D17-20: Kristine Kravdal: 7. plass NM lang.

Nammo-Cup

Det har vært flere starter pr. løp i Nammo-Cup, samtidig som det er færre *løpere* totalt som har deltatt. Vi ønsker å se flere løpere på start de kommende årene, men da handler det om rekruttering, nytenkende arrangementstyper og attraktive premier. Vi vil her spesielt trekke fram OL Vallset/Stange som er en liten klubb som har drevet godt med nyrekruttering også inn mot Nammo-Cup-deltakelse i 2020. Kanskje de andre klubbene har noe å lære her?

Vi ønsker å videreutvikle det tilbudet som gis, både med hensyn på øke oppslutningen om arrangement og å skaffe en bærekraftig finansiering av organisasjonen. Stikkord her er arrangementsutvikling og sponsorarbeid.

Styret konkluderer med at Mjøs-O fortsatt er berettiget sin eksistens, og er en nøkkelfaktor for å skape et godt o-ungdomsmiljø på tvers av klubbmiljø i Innlandet.