



Årsrapport 2020-2021 (år 17)

1.11.2020-1.11.2021

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. Det siste året har Ludvig Rødnes hatt 35 % stilling som aktivitetskoordinator, mens Nils Harald Staff har hatt 5% stilling som økonomiansvarlig.

Styret 20120/2021 besto av

Øyvind Ranestad (styreleder), Astrid Kravdal (styremedlem), Håvard Kvamme (styremedlem), Solveig Sørlien Stenberg (styremedlem) og Martine Skjelsvik (ungdomsrepresentant).

MÅLOPPNÅELSE

1. Ungdomsarbeidet

Samlinger 2020-21

Tid	Sted	Arrangør	Innhold	Deltakere
1.mai	Mosjøen	Vang OL	Mjøs-Tiomila	32
21.august	Elverum	Mjøs-o	Sosial samling etter KM-mellomdistanse	14
4.september	Budor skistadion	Mjøs-o	Sosial sammenkomst etter Nammocup-finalen for o-troll og ungdommer	

Grunnet pandemien har det meste av de tradisjonelle samlingene Mjøs-o har pleid å arrangere på våren blitt avlyst og ikke planlagt for. Som erstatning arrangerte Ove Haugereid og Anders Skjeset fra Vang OL Mjøs-o sin egen versjon av Tiomila. Det var to treninger hvor den første var en fellesstart hvor hver enkelt løper fikk kart etter estimert KM-tid, økt nr.2 var en par stafett basert på resultatene fra den første økten. Mellom øktene var det felles lunsj.

Etter sommeren har det blitt arrangert to sosiale samlinger etter henholdsvis KM-mellom og Nammocupfinalen, der ble det bestilt felles pizza og ungdommene fikk prøvd seg på forskjellige leker og konkurranser i grupper.

Ukesopplegg våren 2021

Tid	Sted	Innhold
10.april	Furuberget	Momentøkt
11.april	Ihleberget	Mellomdistanseøkt
17.april	Engsmarka	Konkurranselik mellomdistanse
18.april	Teams	Analyse av løp
24.april	Mosjømarka	O-intervall
9.mai	Gjøvik	Fokusløp, sprint

Kommentarer

Som alternativ til samlinger og utsatte Nammo-cup-løp pga covid 19, ble det arrangert åpne treninger i helgene med fri start. Det var både o-tekniske treningsøkter og økter laget som testløp og o-intervall. Øktene ble lagt ut i Livelox og på den konkurranselike mellomdistansen i Engsmarka ble det arrangert et Teamsmøte i etterkant hvor løperne som deltok fikk analysert og diskutert løpene sine. Flere av klubbene har i perioden med lite opplegg delt sine egne treningsopplegg med resten av klubbene i regionen, dette har vært positivt og hjulpet løperne med å få trent i ulike terrengetyper.

Mjøs-O har siden 2016 deltatt i Unionsmatchen, som er en uoffisiell landskamp mellom utvalgte O-kretser i Sverige og Norge. Årets utgave som ble utsatt i 2020 grunnet Covid-19 ble arrangert av Gjø-Vard OL/OL Toten-Troll på vegne av Mjøs-O, men på grunn av reiserestriksjoner fra Sverige var det ikke mulig å arrangere en fullverdig unionsmatch, men arrangementet ble heller arrangert som en kretskamp hvor kretsene fra Norge fikk delta. Mjøs-o var årets arrangørkrets, og Gjø-Vard og Toten-

Troll gjennomførte arrangementet på en flott måte på Reinsvoll flyplass den 2. og 3. oktober. Styret retter en stor takk til arrangørklubbene. Det var mange ekstra utfordringer på grunn av pandemien, og vi setter stor pris på den store innsatsen som ble lagt ned, og som førte til et veldig bra arrangement.

Etter sommerferien har det blitt arrangert to dagsamlinger for ungdommene. Den første i forbindelse med KM – mellom på Elverum hvor 11-14 åringene samlet seg ved Sagtjernet etter løpet for å spise pizza og bli bedre kjent gjennom sosiale konkurranser og leker. Den andre samlingen ble arrangert etter finaleløpet i Nammocup på Budor. Planen om å arrangere en vanlig Nammosamling etter finalen ble vanskelig å gjennomføre da det var mye smitte blant de yngre i regionen, og kommunene frarådet samling med overnatting. Derfor ble det arrangert en sammenkomst for O-troll og 13-16 åringene etter løpet med pizza og leker.

Fra høsten 2020 har vi hatt samarbeid med NTG Lillehammer, og Mjøs-o har fått muligheten til å delta på noen samlinger og treninger som har vært relevante og passet inn i planen til de enkelte som i det daglige ikke går på NTG. Mjøs-o har åpnet for deltakelse for NTG elever som løper for andre klubber enn Mjøs-o klubbene. Det er avtalt at det skal lages en skriftlig avtale for dette samarbeidet, men denne er foreløpig ikke på plass.

2. Arrangementsutvikling

Mjøs-O har arrangert ungdomscup hvert år siden 2005 for løpere opp til 20 år. For fjerde året har vi hatt med Nammo som hovedsponsor i Nammo-Cup. Nammo-Cup bestod i 2021 av fem løp med ulike løpsformer.

I 2021 inneholdt Nammo-Cup disse løpene:

Dato	Sted	Arrangør	Distanse	2021	2020*	2019*
12.5	Gjøvika	OL Vallset/Stange	Mellomdistanse	120	109	110
9.6	Ringsaker VGS	Ringsaker OK	Sprint	106	118	97
16.6	Maihaugen	Lillehammer OK	Knockoutsprint	95	101	97
18.8	Vedset	Gjø-Vard OL	Mellomdistanse med gafling	99	99	96
4.9	Budor	Løten OL	Jaktstart (forkortet langdistanse)	76	---	85

* Løp i 2019 og 2020 foregikk andre steder. Tall i kolonnen er for tilsvarende løp (1-5) de to foregående årene. Arrangør og sted fremgår av listen nedenfor.

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), Reinsvoll dammen (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)
- 2021 Grevskapet (OL Vallset/Stange, Brumunddal sentrum (Ringsaker OK), Maihaugen&Nybu (Lillehammer OK), Vesterås (Gjø-Vard OL), Gryllingsætra (Løten OL)

Deltakelse

År 20XX	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Endring fra 2019
Antall løpere	185	192	189	192	182	187	169	174	153	168	182	182	156	158	164	140	161	-1,9%
Gjennomsnitt antall løpere pr. løp	104	129	112	115	106	109	101	109	94	109	104	105	98	101	97	107	100	3,0%
Antall klubber som har deltatt	12	15	13	16	13	14	12	11	11	16	18	14	13	13	15	15	18	16,7 %
Totalt antall starter	519	642	562	574	531	546	506	543	468	545	521	527	488	503	485	514	502	3,3%
Antall løpere med 4 eller 5 løp	74	108	88	88	72	76	73	78	75	90	81	79	81	96	76		76	0%

Kommentarer

I år som i fjor var det usikkerhet rundt hvorvidt vi kunne få arrangere løp som planlagt på våren. På den opprinnelige planen stod Lillehammer oppført som første arrangør ettersom NM sprint var tenkt som et vårløp i 2021 og vi da ville ha sprint på Nammo-cup før det. På grunn av mye smitte ble løpet utsatt og OL Vallset/Stange ble derfor årets første arrangør av Nammocup 2021. Før sommerferien fikk vi allikevel arrangert tre løp etter at Lillehammer sitt knockout-sprint løp ble gjennomført som vanlig sprint. Etter hvert har smittetrykket roet seg og det har vært mulig å arrangere løp som planlagt, og fra og med løp nr.3 har vi også hatt speaker på arena med publikum. For å kunne sammenlikne bedre fra tidligere år er løpere som startet i NM-sprint som gikk samme dag som finalen tatt med i statistikken. Statistikken for Nammocup viser et aktivitetsnivå omtrent på høyde med 2019 sesongen, før Covid-19 pandemien.

Alle løpene ble godt gjennomført teknisk. Variasjonen i løyper har vært bedre enn i 2020, grunnet bedring i smittesituasjonen utover året. Vi håper at vi i 2022 skal få arrangert løpene akkurat som planlagt. Vi ser det som fortsatt viktig med god løypekontroll i forkant av løpene, da enkelte løyper blir lagt for krevende i utgangspunktet. For å få gjennomført en god kontroll, er det viktig at kontrollør får tilgang til løyper tidsnok til at det er mulig å få gjennomført kontroll og evt endret løype i tide.

Erfaringen i år er at det klargjøringen av arbeidsfordeling mellom arrangørklubb og Mjøs-O-styret/aktivitetskoordinator som ble innført i år, har vært positiv. Vi har fått noen tilbakemeldinger om at informasjonen om Mjøs-o sine aktiviteter kan forbedres, og i forhold til Nammocup planlegges det å lage en informasjonsbrosjyre som klubbene får til starten av neste sesong.

I år har det også blitt lagt til to nye klasser, D&H-10 ble opprettet etter at vi så at det var behov for at noen av de som har løpt N-åpen i flere år får prøve seg på et litt høyere nivå før de skal opp i C-klassen som 11-åringer.

Vi ser at B-Åpen-klassen som ble innført i 2019 er et viktig tilbud til de ungdommene som synes A-nivå blir krevende.

Antall starter pr. løp har ikke vært påvirket av koronasituasjonen, da snittet i år har vært 100 startende mot 97 i 2019. Klubbene med mest økning i antall starter er OL Vallset/Stange, Vang OL og Lillehammer OK, Gjø-ward, Ringsaker OK og Hamar OK går mest tilbake. Utviklingen er mest positiv hos OL Vallset-Stange som i løpet av to sesonger har gått fra å ha vært minste klubb gjennom flere år til nå å være 4. største klubb. Vang OL har hatt jevn årlig økning fra et lavt nivå for 7 år siden, og er nå største klubb like foran Lillehammer. Gjø-ward OL har gått noe tilbake fra å ha vært klart største klubb for 4 år siden til nå å være 3. største klubb i antall starter. Antall unike løpere øker mest i OL Vallset/Stange. Lillehammer OK er klubben som har flest unike løpere med 33, like foran Vang OL med 31. 5 av våre 11 klubber har færre enn 10 unike løpere, og Hadeland OL (2) og Hamar OK (3) er de som har vært færrest i 2021. Utfordringen for klubbene må være å få med nye løpere neste sesong da pandemiltakene forhåpentligvis blir mindre omfattende. Vi mener at deltakelse på Mjøs-o aktiviteter kanskje er viktigst for de minste klubbene fordi det gir tilgang på et godt miljø med mange jevnaldrende. Over alle årene Mjøs-o har eksistert, kan man se at aktiviteten i de enkelte klubbene varierer mye over noen år, mens totalen for alle klubbene er mye mer stabil.

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 dagsamlingene våre. Mjøs-O sine arrangementer kunne ikke vært gjennomført uten denne frivillige innsatsen.

Deltakerpremie

I år var det baker fra Trimtex med Mjøs-o logo på i deltakerpremier for de som hadde tre eller flere løp. På grunn av Covid-19 og kø i Suez-kanalen ble leveringen på disse baggene dessverre forsinket, men de ble levert i slutten av oktober.

3. Sponsorer og informasjon

Sponsoravtaler og samarbeidspartnere i 2021 sesongen

Nammo

Avtalen gjelder for 2021- 2023 og er på kr. 15.000,- pr. år.

Gjenytelser fra oss: Trøyesponsor for alle ledertrøylene, 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.

4Allsport

Mjøs-o har inngått en avtale med 4AllSport som blant annet medfører at 4AllSport vil være til stede med utvalg under alle løp i Nammocupen.

Avtalen gir oss i Mjøs-o en kickback på 4% av all omsetning relatert til Mjøs-o. Dette gjelder alt salg på våre løp, gjennom nettbutikk, butikk der vi oppgir tilknytning til Mjøs-o i forbindelse med handelen (ved handel i nettbutikk, skriv Mjøs-o i kommentarfelt). Mjøs-o får vi også 4% av all omsetning som vi formidler til andre, for eksempel hvis noen tilknyttet Mjøs-o handler inn til sin arbeidsplass/gruppe eller lignende som f.eks t-shirt, collegegenser, beachflagg, treningsjakker, profileringsartikler o.l. eller anbefaler sine kontakter og det blir utløst et salg.

Skyttermoen Anlegg

Avtalen gjelder for 2021 og er på kr. 10.000,- pr. år.

Gjenytelser fra oss: Logo på www.mjoso.com, innbydelse og PM, mulighet for arenaseil og profilering gjennom speaker. Overtrykk av logo på ledertrøyer.

Furuberglåven

Avtalen gjelder for 2021 og er på kr. 5.000,- pr. år.

Gjenytelser fra oss: Logo på www.mjoso.com, innbydelse og PM, mulighet for arenaseil og profilering gjennom speaker.

Kommentar sponsorarbeid

Styret har i 2021 jobbet aktivt med å beholde og skaffe nye sponsorinntekter for de påfølgende årene, og har lyktes godt med det, blant annet gjennom den nye avtalen med 4Allsport som selger o-utstyr på de aller fleste o-løp og to nye sponsoravtaler på til sammen 15.000 i kontanter.

Innlandet o-krets

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

Hedmark og Oppland bedriftsidrettskrets

Mjøs-O har gjennomført to løp for bedriftsidrettskretsen, arrangert av Hamar OK/Vang OL og OL Toten-Troll som dugnad for Mjøs-o. Løpene har gitt inntekter på totalt 15.280 til Mjøs-o. I tillegg kommer et beløp fra premiebidrag i startkontingenten, som de fleste bedriftsløpere velger å donere til Mjøs-o sitt ungdomsarbeid.

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. På grunn av pandemien har vi også i år måtte arrangere alternative treningsopplegg i starten av sesongen, men fra mai og utover har vi fått arrangert de løp som var planlagt. Samlinger med overnatting har det dessverre blitt lite av grunnet diverse lokale smitteutbrudd i regionen.

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:

NM Ski-o

H17: NM mellom, Nr. 10 Even Lindås, nr. 9 Eskil Frøisland

D17: NM mellom, Nr. 4 Kristine Kravdal

H21: NM lang: Eskil Frøisland (Vang OL): 8.plass. Even Lindaas (Vang OL): 10.plass

D21: NM lang: Kristine Kravdal (Gjø-Vard): 7.plass

H21: NM sprint: Eskil Frøisland (Vang OL): 5.plass. Even Lindaas (Vang OL): 9.plass.

D21: NM sprint: Kristine Kravdal (Gjø-Vard): 5.plass

Hovedløpet

H14: Emil Tonjer Fingarsen (Elverum OK): 5.plass hovedløp lang, 7.plass Hovedløpet sprint.

H14: Ole Solli Kvikstad (OL Toten-Troll): 6.plass hovedløpet sprint.

H14: Magnus Svaland Dale (OL Vallset/Stange): 7.plass hovedløp lang.

H15: Even Lien (Gjø-Vard): 5. plass hovedløp sprint.

D16: Marie Kravdal (Gjø-Vard OL): 4. plass hovedløp lang, 6. plass hovedløp sprint.

O-idol

D16: Marie Kravdal (Gjø-Vard OL): 5.plass

NM

H17-18: Sander Tonjer Fingarsen (Elverum OK) 1.plass NM knockoutsprint, 6.plass NM sprint, 5.plass NM lang. 1.plass NM natt.

H17-18: Lars Lien (Gjø-Vard): 10.plass NM sprint,

H17-18: Ole Gunnar Kleppa Madslie (Lillehammer OK): 8.plass NM knockoutsprint, 7.plass NM lang, 4.plass NM mellom.

Kretskampen

Mjøs-o stilte med eget kretslag, og våre løpere utmerket seg med klasseseier til Marie Kravdal i D15-16, og 2. plass i stafetten bak Akershus og Oslo.

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.