

**ÅRSBERETNING**

**2010**

**FOR**

**BÆKKELAGETS SPORTSKLUBB  
ORIENTERINGSGRUPPA**

## ÅRSBERETNING 2010

### 1. ADMINISTRASJON

*På årsmøte i o-gruppa 01.03.2010 ble følgende valgt*

Leder	Kristian Ruud	2 år (ny)
Nestleder	Marte Balchen	2 år (ny)
Sekretær	Kine Gulliksen	2 år (ny)
Kasserer	Eirik Watterdal	1 år (ikke gjenvalg)
Utdanningsleder	Elin Bjerva	1 år (ny)
Kartansvarlig	Martin Soukop	2 år (ny)
Sportslig leder		1 år (ny)
Styremedlem (Rekrutt)	Ove Kristian Jødal	1 år (ny)

Eldar Børsum fungerte som leder fram til 1. juli og Kristian Ruud tok over. Kristian står fortsatt som fungerende sportslig leder.

**Komitéer og andre verv som ble oppnevnt:**

Trenings- og uttakingskomité: Martin Schälli(leder), Kristian Ruud, Mikkel Lund, Elin Bjerva, Idar Brekke

Rekruttkomite: Ove Kristian Jødal (leder), Arne Torgersen, Truls Kvaase og Johanna Ring

Sponsorkomite: Mikkel Lund, Johanna Ring (medlem), Anne Marie Bleken (Maxim)

Sportslig informasjon: Mikkel Lund

Norway Cup kontakt: Anne Marie Bleken

Jacobs pokal: De tre siste års vinnere av pokalen:  
Jørn Sundby, Tor Brenna og Elin Bjerva

Valgkomite:

Leder	Martin Soukup
Medlem	Marte Balchen
Medlem	Ingrid Bronebakk
Varamedlem	Tor Brenna

**Administrative oppgaver og verv utenfor o-gruppa:**

Tor Brenna og Idar Brekke representerte BSK på AOOK's kretsting i 2010.

Etter lederskifte ble det avholdt 4 møter i 2010. Før lederskifte ble det avholdt 3 møter.

O-gruppa hadde i 2010 106 aktive løpere (2009 -92), derav 25 under 19 år.

## 2. IDRETTSLIGE REPRESENTASJONER

Norsk landslag: Carl Waaler Kaas, Tone Wigemyr, Heidi Østlid Bagstevold, Kine Gulliksen, Mariann Ulvestad

Dansk landslag: Mikkel Lund, Tue Lassen, Rune Olsen

Sveitsisk landslag: Caroline Cejka

## 3. RESULTATER

### 3.1 Internasjonale resultater

#### Verdensmesterskap

Sprint:

Damer:

13. Caroline Cejka

Herrer:

19. Mikkel Lund

Mellomdistanse:

Herrer:

1. Carl Waaler Kaas

15. Tue Lassen

Langdistanse:

Damer:

16. Caroline Cejka

Stafett:

Herrer:

2. Carl Waaler Kaas (Norge 1)

12. Mikkel Lund (Danmark 1)

12. Tue Lassen (Danmark 1)

Damer:

4. Caroline Cejka (Sveits 1)

#### EM Bulgaria

Sprint:

Herrer:

6. Tue Lassen

20. Mikkel Lund

26. Carl Waaler Kaas

Damer:

10. Caroline Cejka

37. Heidi Ø. Bagstevold

Mellomdistanse:

Herrer:

8. Carl Waaler Kaas

13. Tue Lassen

23. Mikkel Lund

Damer:

14. Heidi Ø. Bagstevold

18. Tone Wigemyr

Langdistanse:

Herrer:

- 4. Carl Waaler Kaas
- 18. Tue Lassen

Damer:

- 12. Tone Wigemyr
- 17. Caroline Cejka
- 23. Heidi Ø. Bagstevold

Stafett:

Herrer:

- 3. Carl Waaler Kaas (Norge 1)
- 10. Mikkel Lund (Danmark 1)
- 10. Tue Lassen (Danmark 1)

Damer:

- 3. Caroline Cejka (Sveits 1)
- 7. Heidi Ø. Bagstevold (Norge 1)

**World Cup**  
Sammenlagt:

Herrer:

- 4. Carl Waaler Kaas
- 17. Tue Lassen
- 22. Mikkel Lund

Damer:

- 8. Caroline Cejka
- 19. Heidi Ø. Bagstevold
- 21. Tone Wigemyr

### 3.2 Nasjonale resultater

#### Norgesmesterskap

Sprint

Herrer:

- 3. Carl Waaler Kaas
- 25. Eirik Watterdal

Damer:

- 9. Tone Wigemyr
- 14. Kine Gulliksen
- 16. Mariann Ulvestad
- 18. Elin Bjerva

Mellomdistanse

Herrer:

- 6. Carl Waaler Kaas
- 16. Tue Lassen
- 22. Mikkel Lund
- 26. Martin Grotle Soukup

Damer:

- 2. Heidi Ø. Bagstevold
- 3. Tone Wigemyr
- 13. Hanne Staff
- 16. Mariann Ulvestad
- 25. Anne Marie Bleken
- 26. Johanna Ring

Langdistanse

Herrer:

- 2. Carl Waaler Kaas
- 16. Daniel Marston
- 21. Martin Grotle Soukup

Damer:

- 1. Heidi Østlid Bagstevold
- 2. Tone Wigemyr
- 9. Elin Bjerva
- 16. Mariann Ulvestad
- 17. Marit Kahrs

Ultralangdistanse	Damer: 3. Mariann Ulvestad 7. Hanne Staff	Herrer: 16. Ulf Brenna 19. Bjørnar Valstad
Natt	Herrer: 4. Carl Waaler Kaas 23. Kjell Arild Karlsen	Damer: 12. Kine Gulliksen 17. Lene Godager
Stafett	Damer: 2. Mariann Ulvestad Tone Wigemyr Heidi Østlid Bagstevold	Herrer: 3. Mikkel Lund Tue Lassen Carl Waaler Kaas
<b>Tiomila</b>	9. BSK Damer I 24. BSK Damer II	6. BSK Herrer
<b>Jukola</b>	10. BSK Damer I 48. BSK Damer II 92. BSK Damer III	13. BSK Herrer
<b>O-festivalen</b>	4. BSK Damer I 24. BSK Damer II	9. BSK Herrer I
<b>Vårstafetten</b>	1. BSK Damer I 4. BSK Damer II 20. BSK Damer III	3. BSK Herrer 1 27. BSK Herrer 2

### **Norgescup sammenlagt**

D21	1. Heidi Ø. Bagstevold 4. Tone Wigemyr 16. Kine Gulliksen 25. Mariann Ulvestad 30. Elin Bjerva
H 21	3. Carl Waaler Kaas 23. Tue Lassen 26. Mikkel Lund

## Hovedløpet

Sprint	H 15	21. Magne Jutulstad
	H 16	5. Sebastian Torgersen
	H 16	97. Sindre Aas
Lang	H 15	23. Magne Jutulstad
	H 16	33. Sebastian Torgersen
Ski-o	H 15	5. Magne Jutulstad

## 4. TRENING OG UTTAGNING

### 4.1 REKRUTTERING/ UNGDOMSAVDELINGEN

Det er i år gjennomført en stor satsing på rekruttering med

- Utdeling av 3000 foldere fordelt på 9 skoler til elever på 3. – 5. trinn og deres respektive familier.
- Familiedag på Ekeberg søndag 9. mai med omfattende opplegg med 60 deltakere.
- Orienteringskurs for alle i familien med opplegg for både ”små troll” (førskolebarn), ”trygg i naturen” (6-9 år), ”sjef i skogen” (10 år og eldre) og ”store på sporet” (foreldre). Det deltok ca. 30 barn og voksne på familie kursene.
- Det har vært avholdt ett informasjonsmøte og ett planleggingsmøte med foreldrene. 10 nye foreldre har engasjert seg som hjelpetrenerne.

Treningen har omfattet:

- Ukentlige treninger året i gjennom med sesongvariasjon.
- På vinteren var det skitrening, langkjøring, intervalltrening og gateorientering.
- Resten av året var det orientering i nærområdet, Østmarka og deltakelse i karuselløp.
- På høsten ble treningene delt inn aktiviteter for hhv. ”trygg i naturen” (6-9 år), ”sjef i skogen” (10-13 år) og ungdomsgruppa (14-18 år) med felles oppmøtested.
- Sesongen ble avsluttet med nattorienteringstreninger.
- Totalt 66 personer har deltatt på kurs eller treninger.

I tillegg har det vært avholdt praktisk o-kurs for Kastellet Aktivitetsskole og Idrettskole på Ekeberg hvor o-gruppa har vært ansvarlig for flere av aktivitetsdagene.

BSK har organisert Aktivitetslederkurs/grunnkurs i orientering (2 kvelder og 1 dag) med instruktør fra NOF. 8 av 16 deltakere var fra BSK.

Følgende hederspriser ble delt ut i 2010:

- Beste rekrutt: Axel Arnesen
- Sølvdobla: Magne Jutulstad
- PA Johansens minnefond: Sebastian Heltberg

Truls Kvaase, Arne Torgersen og Ove Kristian Jødal har vært ansvarlig for opplegget og organiseringen av rekrutteringsarbeidet og treningene.

## 4.2 JUNIORER/SENIORER

For 2010 sesongen var målsetningen for Junior/senior og igjen hevde seg i de store stafettene, Tiomila og Jukola, samt oppnå gode resultatet i NM/VM og CC. Det skulle samtidig være fokus på å bygge videre på det etablerte treningsmiljøet.

Treningstilbudet i 2010 har vært meget godt og det har vært lagt meget godt til rette med samlinger før de store stafettene, samt testløp og andre viktige løp. Alle samlinger har vært åpne for alle medlemmer, men har vært tilrettelagt elitegruppen.

På ukentlig basis har det blitt tilbudt treninger på mandag, tirsdag, onsdag og torsdag samt at det ofte har vært dagssamlinger i helgene.

På trenersiden har Martin Schälli og Mikkel Lund operert i et team frem til September da styret grunnet økonomiske utfordringer. Resultatet av dette ble at styret ikke forlenget kontrakten med Mikkel Lund, men vil samtidig takke Mikkel for den innsatsen han har gjort som ansatt i BSK orientering. Konsekvenser av dette er at flere administrative oppgaver nå har falt tilbake på klubbens medlemmer og skal gjennomføres på frivillig basis. Styret har arbeider med planer som skal sikre at tilbudet ikke svekkes som følge av prioriteringen.

Kristian Ruud har fungert som sportslig leder fra årsmøte og har fortsatt i en dobbelrolle som leder og sportslig leder etter sommeren. Det har ikke lykket styret og Kristian Ruud i løpet av 2010 å få på plass en ny sportslig leder som kan sørge for at Kristian ikke blir sittende i en dobbeltrolle fremover. Forhåpentligvis faller dette på plass før årsmøtet i 2011.

På juniorsiden hadde vi i 2010 ingen løpere, men i 2011 vil Sebastian Torgersen ta steget opp i juniorklassen og klubben ønsker å legge godt til rette for Sebastian sin videre satsning.

Vi har i 2010 lykket meget godt resultatmessig med gode plasseringer i de store stafettene. Det har blitt sanket en rekke NM medaljer og BSK har igjen en verdensmester i stallen, etter at Carl W Kaas tok VM gull på mellomdistansen i Trondheim.

Klubben har ikke hatt den tilstrømmingen av løpere i Osloområdet i overgangsperioden høst 2010. Dette jobbes det med på flere hold for å sikre at løpere som stadig deltar på våre treninger etter hvert bytter til BSK. En viktig overgang Mattias Karlsson, som har byttet til BSK fra Halden SK. Dette ser styret på som meget positivt og er sikre på at Mattias kommer til å bidra godt i BSK miljøet.

For 2011 er det naturlig å fortsatt bygge videre på målsetningen om å ha et av verdens beste treningsmiljøer, samt Oslos klart beste treningsmiljø. Vi skal også ha sterkt fokus på de store stafettene og det vil i løpet av vinteren 2011 arrangeres egne lagbyggingssamlinger rettet mot disse.

BSK ønsker også i 2011 å legge til rette for at de som ønsker å bli bedre skal få muligheten til dette og det blir ingen store endringer i treningstilbudet og Martin Schälli har signert kontrakt med oss ut 2011.

### UTMERKELSER:

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| • Klubbkanna:           | Ulf Brenna     |
| • Staff Valstads pokal: | Ikke bestemt   |
| • Jakobs Pokal          | Arne Torgersen |

## 5. MATERIELL

Det ble i 2010 kjøpt inn følgende utstyr:

- Sportident brikker (7000 kr)
- 30 nye postskjermer

## 6. KART

Hovedfokus for kartarbeidet har vært å stille med gode og nye kart til de arrangementene vi har hatt i løpet av året. Dette gir oss også et godt grunnlag for å kunne arrangere treninger på gode og nye kart.

### **Kartutgivelser:**

- Vi arrangerte Vårlop i mai og utga en revidert utgave av kartet "Stensrud" i målestokk 1:10000. Kartet ble revidert av Hans Trøan og Idar Brekke, og digitalisert av Dag Solberg.
- Kartet "Kastellet" har blitt revidert og utvidet i 2010, og kartet er i målestokk 1:4000. Dette er utført av Andreas Müller og Seline Stadler. Kartet er tegnet etter IOF sin sprint norm.

### **Kartarkiv:**

Det ligger et antall laser printede og offset trykte kart på BSK kontoret til O-gruppa. Dette er en blanding av nye og gamle utgivelser.

Det er akkurat startet opp et arbeid for å lagre klubbens digitale kart på et sted slik at det er tilgjengelig for klubbens løpere som har O-CAD kompetanse, og et eget område hvor klubbens medlemmer kan hente kart som skal benyttes til løypelegging til bruk for trening og lignende.

## 7. OPPLÆRING/KURS

Martin Schälli:

12.3.2010 Seminar Camp Norway (Talentutvikling i Danmark), NOF, Silkeborg

17.4.2010 Trenerseminar (styrketrening) Trenerforening, Halden

14.5.2010 Trenerseminar (Planlegging og styring av trening, utvikling av løperne)  
NOF/Trenerforening, Levanger

21.7.2010 EAS fagseminar (high performance sports and studies), Student-vm, Borlänge

14.9.2010 Trenerseminar (feiltrening) Wang, Oslo

18.9.2010 Trenermøte (landslagets og forbundets arkiviteter), NOF, Beitostølen

6.11.2010 Seminar (løper- og lagutvikling) NOF, Gardermoen

27-28.11.2010 Elittränarträff SOFT, Göteborg

Arne Martin Torgersen, Henrik Vaage og Ove Kristian Jødal har deltatt på O-Cadkurs i regi av NOF.



Grunnkurs trener:  
Arne Martin Torgersen  
Ove Kristian Jødal  
Andre Vild Jødal  
Henrik Vaage  
Anne Krisin Huuse  
Lars Arnesen  
Halvor Jutulstad  
Fred Thomassen

## **ØKONOMI/SPONSORER**

I 2010 har vi opplevd en budsjettsprikk på nærmere 80 000 kroner. Dette skyldes i hovedsak at noen samlinger har blitt noe dyrere og en del av arrangementene ikke ga budsjetterte inntekter. Det vil derfor i 2011 være en nødvendighet at klubben fokuserer på å spare litt på noen samlinger, i form at reduserte kostnader og i noen tilfeller økte egenandeler. Samtidig vil styret se på muligheter for å øke inntektene via sponsorer, dugnader og andre inntektsbringende tiltak.

I 2010 fikk vi som foregående år et tilskudd fra hovedlaget på 350.000 kr for å dekke lønn, arbeidsgiveravgift, forskuddstrekk og pensjonsordning osv for Mikkel og Martin. Styret valgte å utbetale lønn til Mikkel i en ekstra måned etter at kontrakten hans gikk ut. Martins trenerkontrakt ble fornyet i høst og vi er lovet videre støtte fra hovedlaget, men det blir vedtatt først på generalforsamlingen.

Gruppen har i år hatt utstyrsavtale med Trimtex, Maxim, Icebug og Multitema. I tillegg har enkelte av eliteutøverne hatt personlige sponsoravtaler.

Vi har også i år hatt en sponsoravtale med Abildsø Elektriske og Bergersen Vann og Varme. I 2010 har vi fire ganger delt ut reklame i postkasser på Bekkelagshøgda. Disse fire dugnadene har gitt oss 32 000 kr i direkte inntekt og hvis de selger noe av det vi reklamerer for gir dette o-gruppen pay-off.

Heidi Bagstevold, Carl Waaler Kaas, Mikkel Lund, Tue Lassen, Kine Gulliksen, Seline Stadler og Tone Wigemyr har mottatt Toppteam-midler fra klubben sentralt.

Sebastian Torgersen og Magne Jutulstad har fått kr 5000,- i juniorteam.

Det rettes en stor takk til de av o-gruppas løpere og foreldre som sto på i Norway Cup. Antall skift var 229 (270 i 2009) og antall timer fra foreldre var 10 (20 i 2009).

## 9. ARRANGEMENTER

O-gruppa har arrangert følgende løp i 2010:

5, 12 og 19 mai 1 og 8 sept	Idrettsskolen (ca. 25 deltagere) Sted: Ballsletta Ansvarlig: O-gruppa
13 april	OsloCityCup (477 deltagere) Sted: Ekeberg Løpsleder: Eldar Børsum og Tor Brenna Løypelegger: Mikkel Lund
9 mai	Familiedag (ca 60 deltakere) Sted: Ballsletta Ansvarlig: O-gruppa v/ Rekrutt/ ungdom
8 mai	Vårløpet (375 deltagere). Sted: Sandbakken Stensrud Løpsledere: Eldar Børsum og Tor Brenna Løypelegger: Erik Paulsrud
26 mai	FollOkarusellen (66 deltagere) Sted: Nordseter Løpsleder: Kjell A Karlsen Løypelegger: Martin Soukup, Eirik Watterdal
18 – 19 september	BSK bisto Øystre Slidre IL i deres NM arrangement på Beitostølen

## 10. HANDLINGSPLAN/OPPSUMMERING

I 2011 skal BSK bygge videre på sin rekrutteringssatsning med igjen å arrangere en orienteringsdag på Ekeberg. Vi håper på at dette, i år, som i fjor skal gi et meget positivt resultat i antall unge og foreldre inn i gruppen.

Eldar Børsum og Kristian Ruud skal også utrede muligheten for å starte med nærtrim på Ekeberg og vil i løpet av våren forsøke å få på plass avtaler som kan sikre BSK orientering gode forutsetninger for videre drift, samtidig som vi får markedsført orienteringssporten i nærmiljøet.

Elitesatsningen vil også i 2011 bestå som tidligere og målsetningene ligger på samme nivå som i fjor. Vi skal være synlige i toppen i alle viktige konkurranser som vi deltar på.

Løp og andre arrangementer som klubben skal bidra med i 2011: I rødt har vi mulighet til å være med, men ingen bindinger fra klubben

NAVN	DATO	ANSVAR	STED
OCC	14 april	Elitegruppa	Kastellet skole
Rekruttdag	Mai	Rekrutt + andre	Ekeberg
O-festival	24-26 Juni	Alle	Nesodden
Norway Cup	31. juli – 6 august	Anne Marie Bleken	Ekeberg
<b>HL/OLL</b>	<b>5 august – 10. august</b>	<b>Erik Ø</b>	<b>Beitostølen</b>
KM kortdistanse	17 september	Eldar Børsum	Enebakk
Klubbmesterskap	??	Truls Kvaase?	??

Det kan i tillegg til dette være det blir en til to dagnader eventuelt andre tiltak der klubbens medlemmer får mulighet til å bidra for å øke kassabeholdningen.