



Verdal 26.02.2024

## Årsmøte Verdal Orienteringsklubb

### Saksliste

1. Åpning av leder Arne Espen Dillan
2. Godkjenning av stemmeberettigede  
Antall stemmeberettigede til stede: 22
3. Valg av dirigent, referent og to personer til å godkjenne protokollen.  
Dirigent: Arne Espen Dillan  
Referent: Nina Stensland Melbye  
Signering: Inge Hafstad og Gunnhild Bredesen
4. Godkjenning av innkalling og saksliste.  
Innkalling med sakliste. Sakliste lagt ut to dager etter fristen.  
Godkjent.
5. Årsmeldinger 2023
  - a. Styret  
Årsmelding opplest og enstemmig godkjent, med kommentar om at det riktige tallet er at underskuddet er kr 377 315,-
  - b. Sportslig Komitè  
Årsmelding opplest og enstemmig godkjent. Kommentar med spørsmål om hvordan strategien er for å få flere til å ta steget fra lokal O-karusell til deltakelse i Bygdakamp, og hvordan skal VOK igjen komme i posisjon til å vinne Bygdakampen? Årsmøtet gir innspill om at det må være forutsigbarhet og kvalitet i arrangementet. Sportslig informerer om at Frol har initiert møte mellom klubbene for å se på alternativ poengberegning for å kunne gjøre det mulig for alle klubber å vinne.
  - c. Tur-O komitè  
Årsmelding opplest og enstemmig godkjent.  
Stor honnør til Tur-O komitè for å ha fått til gratis Tur-O. Innspill om det er mulig å dra dette videre også til Stolpejakten?
  - d. Kart komitè  
Årsmelding opplest og enstemmig godkjent. Kommentar om at kartene må lastes opp og gjøres tilgjengelig for skolene når det er klart. Dette må også reklameres for til skolene!
  - e. Medie komitè  
Årsmelding opplest og enstemmig godkjent.
  - f. Skihytte komitè
    - i. Løypegruppa  
Årsmeldinger opplest og enstemmig godkjent.
6. Innkomne forslag:  
NRK-sending under NM-uka 2024.  
Hovedkomiteens forslag i saksdokumentet vedtas enstemmig.
7. Regnskap og revisjonsrapport 2023
  - a. Årsmelding Økonomi

Regnskap og revisjonsrapport gjennomgått og enstemmig godkjent.  
Kontrollutvalgets beretning for 2023 er gjennomgått og godkjent.

8. Kontingent

Det vedtas at medlemskontigenten i O-klubben økes med 20% ihht styrets forslag i saksdokumentet, med unntak av enkeltmedlemsskap barn hvor det vedtas at kontigenten holdes på 150 kr som før.

9. Budsjett 2024

Budsjett gjennomgått og enstemmig godkjent, med en nedjustering av resultat fra Skihytta til kr 88 000.

10. Handlingsplan 2024

Handlingsplan gjennomgått og enstemmig godkjent, med kommentar om at det må inn et punkt om at NM-arrangementet skal bli «The best NM ever», og bidra til lagbygging, kompetanseheving og entusiasme i handlingsplanen.

11. Valg

Valg gjennomgått av valgkomite ved Marius Enes.  
Godkjent.

12. Avslutning

Vedlegg:

- Årsberetning
- Saksdokumenter sak 6 og 8
- Budsjett
- Valgdokumenter

Signering:

Sted og dato: Verdal 26.02.2024

Inge Hafstad

Sted og dato: Verdal 26.02.2024

Gunnhild Bredeesen





# Årsmøte 2023

## Verdal orienteringsklubb



26. februar 2024

## ÅRSMØTE 2023

**Møterom hos Aircomfort Trøndelag  
mandag 26. februar 2024 kl. 18:00**

### Saksliste

1. Åpning
2. Godkjenning av stemmeberettigede
3. Valg av dirigent, referent og to personer til å godkjenne protokollen.
4. Godkjenning av innkalling og saksliste
5. Årsmeldinger
  1. Styret
  2. Sportslig komité
  3. Tur-O komiteen
  4. Kart komiteen
  5. Mediekomiteen
  6. Skihytta komiteen
    - a) Løypegruppen
6. Innkomne forslag:
  1. NRK-sending under NM-uka 2024
7. Regnskap og revisjonsrapport
  1. Årsmelding økonomi
8. Kontingent
9. Budsjett 2024
10. Handlingsplan 2024
11. Valg
12. Avslutning

## Årsmelding fra styret 2023

Styret i Verdal O-klubb har i 2023 bestått av:

Leder:	Arne Espen Dillan
Nestleder/sekretær:	Nina Stensland Melbye
Kasserer:	Karl Arne Melbye
Sportslig leder:	Ole Morten Frøseth
Tur-o leder:	Lars Børre Hallem
Kart leder:	Per Grande
Skihytte leder:	Kjell Lundsauet
Media leder:	Margrete Skjerve

### **Andre funksjoner:**

Materialforvalter: Magnhild Kvaal/Elin H. Sikkeland

Styret har siden forrige årsmøte hatt fire styremøter, samt korrespondanse mellom styremøtene. Av saker som har vært diskutert i styret i løpet av 2023 kan følgende nevnes:

- NM 2024
- Revidering kart
- Sponsorstøtte
- Tråkkemaskinsamarbeid (Kjell Lundsauet har representert oss i gruppa)
  
- Diverse søknader om økonomisk støtte
  - Barne- og ungdomsmidler
  - VO-midler
  - Tur-o midler
  - Driftstilskudd fra kommunen
  - Momskompensasjon

Verdal O-klubb har fortsatt en solid økonomi. Årsmøtet 2022 vedtok å satse på ungdommer, og deltakelse på arrangementer i og utenfor Norge. Denne satsningen har blitt videreført også i 2023. Her kan nevnes deltakelse i 10-mila, Hovedlandsleiren og Juukola samt O-ringen i Åre. Dette har bidratt til at utgiftene har økt en god del.. I tillegg har vi delbetalt kart til NM 2024, slik at regnskapet viser et underskudd på ca. 480.000, -. Styret er ikke bekymret over økonomistatus pr. i dag, og mener at de investeringene som er gjort er i henhold til vedtak fra tidligere årsmøter, og en investering for fremtiden. Men styret ønsker å ha et sterkere kostnadsfokus framover, slik at økonomien i klubben fortsatt skal være god, og muliggjør en sportslig satsning.

Styret vil takke alle som det siste året har bidratt til at Verdal O-klubb er en klubb i framgang og med stor O-aktivitet gjennom hele 2023, og gleder oss til fortsettelsen.

Verdal, den 19. februar 2023.

For styret

Arne Espen Dillan  
Leder



## Årsmelding fra sportslig komite 2023

Sportslig komite har bestått Ole Morten Frøseth (Leder), Tor Ove Hallem, Jon Anders Røe, Jenny Skjørholm Dillan, Maria Tinglum, Ole Magnus Høydal, Trond Sturla Rånes og Jon Marius Iversen

Sportslig komite har hatt 4 møter i 2023. Leder har deltatt på styremøtene i VOK. Sportslig komite har deltatt på planleggingsmøte for årets Bygdakamp. Sportslig komite har også vært representert på klubbutviklingskveld i regi at NTOK.

### Oppsummering

2023 sesongen har vært en aktiv sesong med god deltakelse på løp, både i klubben og på krets og nasjonalt nivå. Vi er veldig fornøyde med antallet ungdommer som deltok på årets hovedløp. Verdal OK er den 9ende største klubben med 9 deltakere på årets Hoveløp og o-landsleir! Vi har hatt halvparten av deltakerne på flere Ungdomscupene. Det er stort oppmøte på o-karusellen.

### Samling i Fredrikstad

Verdal OK var arrangør for kretsens samling i Fredrikstad for våre ungdommer 13+. Her var vi 14 deltakere + 4 ledere.

### Tio-mila

Vi stilte med ett stafettlag på årets ungdomsstafett under TIO-mila i Skelefteå år. 6 ungdommer var representert her.

### Råtass

Årets råtass opplegg ble gjennomført av Andreas Guin, Maria Tinglum og Jenny Dillan. 10 til 15 ungdommer deltok på årets opplegg, hvor 3 nye råtasser klarte deltaker-kravet og 5 råtass eksperer klarte kravet. Vi startet med to kvelder på Ørin og fortsatte deretter i Blommen. Treningene foregikk på mandager.

Avslutninga før ferien ble gjennomført på skihytta sammen med ungdomsgruppa. Her ble det pølsegrilling og myrfootball!

3 råtasser fikk sesongpremie (6 treninger og fire o-karuseller) og 5 unger fikk råtass-ekspertpremie (6 treninger, 4 o-karuseller og 3 kretsløp).

### Klubleir og råtassleir

Våre løpere deltok på Råtassleir hos Frol.

### Arrangørseminar

Sportslig komite gjennomførte et arrangørseminar i mars for løpsledere, løypeleggere og klubbens øvrige medlemmer på SNK. Her ble det også gitt informasjon i forbindelse med NMuka 2024.

### O-tekniske treninger

Vi har også i år hatt en stor treningsgruppe på våre o-tekniske treninger. Det har vært gjennomført 13 treninger, med et gjennomsnittlig oppmøte på 11 ungdommer! Totalt 23stk har deltatt her. Men vi savner fortsatt de eldre ungdommene på trening (20+)

Vi hadde et forsøk med inne trening på øra-skolen før jul. Jenny Skjørholm Dillan hadde ansvaret her. Men på grunn av dårlig oppmøte så kutta vi ut dette. Vi prøver videre med litt pop-up trening.

I løpet av vinter hadde vi også intervalltreninger på Ørin eller langs strandpromenaden.

### Treningsløp

Vi har hatt 4 treningsløp i år inkludert et nattløp på høsten.

### O-karusell

I år hadde vi totalt sju løp i karusellen. 4 på våren og 3 på høsten. For å få deltakerpremie var kravet å være

med på 5 av 7 løp. På noen av løpene ble postene stående i skogen i flere dager etter løpet. 36stk fikk årets deltakerpremie. O-karusellen er et viktig arrangement for inkludering og trygging av nye i o-miljøet.

### **Bygdakampen**

Vi arrangerte bygdakamp 2 og 4 i år. 164 og 130 deltakere på disse.

### **Klubbtur**

Tradisjonsturen til Østersund på Loffelunken og Älgjakten ble gjennomført med hele 68 deltakere. Her stilte vi med 5 stafettlag på Älgjakten samt 1 råtass senior lag.

20 deltakere stilte til start på Oppdal 2-dagers

7 fedre (+1 mor) tok med seg sine håpefulle til Sommerløpene i Nord-Østerdal. Her stilte vi 21 deltakere til start.

### **Kretsløp**

I år arrangerte vi 2 ungdomscuper med hhv 53 og 58 deltakere.

Vi arrangerte også Midt-Norsk Mesterskap sammen med Inderøy IL på Straumen og Koa-marka. Dette ble et arrangement med ca 380 deltakere.

### **NM, hovedløp, o-idol og Norgescup**

9 ungdommer deltok på årets HL/OLL på Byåsen.

På NM natt, NM Sprint, NM Knockoutsprint og NM uka deltok Filip Mitchell Iversen og Anne Eline Vehus Skjerve.

Filip Mitchell Ivesen og Anne Eline Vehus Skjerve deltok på Norgescup-løp gjennom sesongen.

### **Internasjonale løp**

Vi stilte også i år med et herrelag på Jukola i Porvoo i Finland. Det endte med en 275.plass av nesten 1500 lag.

### **Sesongavslutning og premieutdeling**

Det ble arrangert sesongavslutning og premieutdeling i samarbeid med tur-O-komiteen på Soltun i Volhaugen 15. oktober. Omtrent 70 personer deltok.

### **Kurs**

Årets kompetansehelg ble digital. Men flere deltok på forskjellige digitale seminar. Dette foregikk mandag-torsdag over 2 uker. Masse nyttig informasjon som kom frem her.

## Resultatoversikt 2023

### 2023-05-13 KM Sprint, OL Trollelg, Flatåsen skole

D 13-14, 2 090 m: 12) Martine Nubdal Frøseth  
D 17- (NTOK), 2 720 m: 2) Mari Karoline Nubdal Frøseth  
H 13-14, 2 090 m: 2) William Mitchell Iversen 14) Erik Rånes 15) Martin Myrvold  
H 15-16, 2 120 m: 4) Adam Hvesser  
H 17- (NTOK), 2 850 m: 3) Filip Mitchell Iversen  
H 40- (NTOK), 2 850 m: 1) Rune Gudding 2) Trond Sturla Rånes

### 2023-06-04 KM langdistanse NTOK, Steinkjer, Steinkjer skistadion

D 13-14: 1) Martine Nubdal Frøseth  
D 15-16: 2) Emilie Nubdal Frøseth 4) Mia Stensland Melbye 5) Vilja Espendatter Walldén Hermann  
6) Hanna Skjerve  
H 13-14: 1) William Mitchell Iversen 2) Ovid Baglo Bjørkeng, Verdal OK 3) Erik Rånes  
H 15-16: 4) Matias Skjørholm Dillan 6) Adam Hvesser  
H 17-18: 2) Filip Mitchell Iversen 3) Aleksander Tanem Iversen  
H 21-: 3) Fredrik Vehus Skjerve  
H 35-: 3) Jon Anders Røe 6) Ole Morten Frøseth  
H 45-: 1) Kurt Ove Melbye  
H 55-: 2) Vidar Skjerve 4) Tor Ove Hallem  
H 65-: 1) John Kvaal  
H 75-: 2) Sverre Kristoffersen 4) Kristian Midthjell

### 2023-08-19 KM mellom, OK Skøyenar, Bumyra

D 15-16, 3 510 m: 3) Emilie Nubdal Frøseth  
D 17-, 3 990 m: 6) Anne Eline Vehus Skjerve  
H 9-10, 1 920 m: Simon Mitchell Iversen  
H 11-12, 2 130 m: 3) Johannes Gudding  
H 13-14, 2 710 m: 2) William Mitchell Iversen 3) Erik Rånes 4) Ovid Baglo Bjørkeng  
H 17-, 4 920 m: 4) Fredrik Vehus Skjerve 11) Aleksander Tanem Iversen  
H 40-, 3 990 m: 1) Rune Gudding 2) Jon Anders Røe  
H 60-, 2 890 m: 1) Vidar Skjerve  
H 70-, 2 890 m: 1) John Kvaal 2) Karl Arne Melbye 3) Sverre Kristoffersen

### 2023-08-20 KM Stafett NTOK og STOK, Frol IL

Damer 17-: 9) Verdal OK 2  
Herrer 17-: 9) Verdal OK 1  
Herrer 135: 5) Verdal OK 1  
Herrer 180: 2) Verdal OK 1  
Damer 13-16: 4) Verdal OK 1  
Herrer 13-16: 2) Verdal OK 1 8) Verdal OK 2

### 2023-10-06 KM Natt NTOK, Stjørdalsblink, Svartkamhytta

H 15-16, 3 850 m: 2) Adam Hvesser  
H 21-, 6 630 m: 2) Fredrik Vehus Skjerve  
H 35-, 4 810 m: 1) Kurt Ove Melbye 6) Rune Gudding 7) Anton Bjartnes 8) Jon Anders Røe  
H 50-, 3 850 m: 1) Vidar Skjerve

### 2023-08-25 Midt-Norsk mesterskap, Sprint, Verdal OK, Straumen

D 13-14, 1 940 m: 5) Martine Nubdal Frøseth  
D 15-16, 2 050 m: 8) Emilie Nubdal Frøseth 12) Vilja Espendatter Walldén Hermann  
D 17-18, 2 310 m: 4) Fredrikke Baglo Bjørkeng 5) Anne Eline Vehus Skjerve  
D 50-, 2 050 m: 8) Ann Sissel Vehus  
H 13-14, 1 940 m: 1) William Mitchell Iversen 6) Martin Myrvold  
H 15-16, 2 310 m: 6) Adam Hvesser 7) Matias Skjørholm Dillan 13) Noa Høydal  
H 17-18, 2 430 m: 1) Filip Mitchell Iversen  
H 21-, 2 890 m: 8) Fredrik Vehus Skjerve  
H 40-, 2 430 m: 10) Jon Marius Iversen  
H 70-, 1 770 m: 6) Kristian Midthjell

### 2023-08-26 Midt-Norsk mesterskap, Langdistanse, Verdal OK, Solemsvollen

D 13-14, 2 960 m: 4) Martine Nubdal Frøseth  
D 15-16, 3 820 m: 3) Emilie Nubdal Frøseth 6) Mia Stensland Melbye 12) Vilja Espendatter Walldén Hermann  
D 17-18, 5 240 m: 8) Anne Eline Vehus Skjerve  
H 13-14, 2 960 m: 1) William Mitchell Iversen 5) Ovid Baglo Bjørkeng 11) Erik Rånes  
H 15-16, 4 630 m: 6) Matias Skjørholm Dillan 10) Adam Hvesser  
H 17-18, 7 280 m: 3) Filip Mitchell Iversen 5) Aleksander Tanem Iversen  
H 21-, 10 710 m: 15) Fredrik Vehus Skjerve  
H 55-, 5 240 m: 14) Inge Hafstad  
H 70-, 3 550 m: 3) Karl Arne Melbye



**2023-08-27 Midt-Norsk mesterskap, Stafett, Verdal OK, Solemsvollen**

D 13-16: 7) Verdal OK 1

H 13-16: 2) Verdal OK 1 4) Verdal OK 2

D 17: 10) Verdal OK 1

H 17: 9) Verdal OK 1

H 135: 7) Verdal OK 1

H 180: 6) Verdal OK 1

**2023-08-05 Hovedløpet lang**

Herrer 14, 4 050 m: 13) William Mitchell Iversen 14) Ovid Baglo Bjørkeng

Herrer 16, 5 760 m: 31) Adam Hvesser

Damer 15, 4 250 m: 11) Emilie Nubdal Frøseth 21) Helmine Laksholm Grindberg 26) Vilja Ependatter Walldén Hermann

Damer 16, 4 880 m: 37) Hanna Skjerve

**2023-08-06 Hovedløpet sprint**

Herrer 14, 2 910 m: 5) William Mitchell Iversen 27) Ovid Baglo Bjørkeng

Herrer 15, 3 120 m: 31) Matias Skjørholm Dillan

Herrer 16, 3 220 m: 29) Adam Hvesser

Damer 15, 2 980 m: 11) Emilie Nubdal Frøseth 19) Mia Stensland Melbye 22) Helmine Laksholm Grindberg 39) Vilja Ependatter Walldén Hermann

Damer 16, 3 010 m: 37) Hanna Skjerve

**2023-04-28 NM Natt, Halden SK**

H 17-18, 5 330 m: 10) Filip Mitchell Iversen

**2023-05-05 NM sprint jr / NC sprint sr, Sandefjord**

D 17-18E, 1 810 m: 35) Anne Eline Vehus Skjerve

**2023-05-06 NM knockout-sprint, Sandefjord**

D 17-18E, 2 260 m: 38) Anne Eline Vehus Skjerve

H 17-18E, 2 600 m: 17) Filip Mitchell Iversen

**2023-08-31 NM langdistanse, Kristiansand OK**

D17-18, 5 910 m: 32) Anne Eline Vehus Skjerve

H17-18, 6 820 m: 20) Filip Mitchell Iversen

**2023-09-02 NM mellomdistanse, Kristiansand OK**

D17-18, 2 740 m: 28) Anne Eline Vehus Skjerve

H17-18, 3 560 m: 15) Filip Mitchell Iversen

**Prestasjonspokaler VOK**

-16 William Mitchell Iversen

17- Filip Mitchell Iversen

**Rankingpokaler NTOK**

D13-14, Martine Nubdal Frøseth

H13-14, William Mitchell Iversen