

## **Informasjonsskriv fra Mjøs-O og Innlands-O**

- februar, mars og april 2010

### **Mjøs-O**

To styremøter har blitt avholdt i perioden, mandag 8. februar og mandag 12. april.

Første onsdag i februar og mars arrangerte Mjøs-O vintertrening på henholdsvis Hamar og Gjøvik. Fra og med 14. april startet Mjøs-Os spesialtreninger opp og oppmøtet har vært meget godt så langt med mellom 50 og 60 fremmøtte.

Mjøs-Os påskesamling ble i år arrangert i samarbeid med Innlands-O i Danmark i forbindelse med påskeløbene 2010. 38 stk deltok på samlingen, inkludert noen løpere fra Østfold som var med oss.

Den tradisjonelle vårsamlingen i Østfold ble avholdt i forbindelse med Østfold O-weekend helgen 24.-25. april på Einarbu. 78 personer benyttet seg av tilbudet på Einarbu ☺

Mjøs-O sitt styre har bestemt at deltakelse i ARIES-cupen 2010 er gratis for alle deltakere ☺

Mjøs-O har hatt Ola Græsli på kurs i Halden for å lære å gjennomføre Gps-tracking. Ola er nå en stor ressurs på dette området.

Første etappe av ARIES-cupen 2010 ble avholdt på Moelv onsdag 28. april. Nærmere 130 stk. stilte til start på etappen, noe vi må være veldig godt fornøyd med. Etappen skulle følges med storskjerm og Gps-tracking. Trackingen fungerte meget bra hele veien, men skjermleverandøren klarte nok en gang ikke å levere som avtalt. Ellers var etappen en suksess, så takk til Ringsaker OK som arrangørklubb.

I forbindelse med første ARIES-cupetappe 28. april arrangerte Mjøs-O i samarbeid med Interreg-prosjektet "Verdens beste idrettsregion" seminar om ungdomsarrangementer og arenaproduksjon. Oppmøtet ble veldig bra med nærmere 40 deltakere. Takk til alle som stilte opp!



**SONDRE SANDE GULLORD  
AKTIVITETSKOORDINATOR  
MJØS-O OG INNLANDS-O  
95 79 33 24**

[SONDRE.GULLORD@HOTMAIL.COM](mailto:SONDRE.GULLORD@HOTMAIL.COM)

### **Styret:**

**Leder:** *Bernt Bjørnsgaard*

**Medlemmer:** *Arne Arnesen  
Tori Fjeld  
Erik Hasli  
Heidi T Engelstad  
Ola Græsli*

**Hamar OK  
OL Vallset/Stange  
Elverum OK  
Lillehammer OK  
Ringsaker OK  
Vang OL  
Gjø-Vard OL  
Snertingdal IF  
OL Toten-Troll  
Løten OL**

[www.mjoso.com](http://www.mjoso.com)

## Innlands-O

Innlands-O har hatt fire samlingstilbud i perioden:

- *Vintersamling i Portugal (februar)*
- *Camp Norway-samling i Danmark (mars)*
- *Påskesamling i Danmark i samarbeid med Mjøs-O (mars/april)*
- *Vårsamling på Eiinarbu i samarbeid med Mjøs-O (april)*

Alle samlinger har gått etter planen på tross av noen utfordringer langs veien. Blant annet var det ikke bart nord i Danmark under Camp Norway-samlingen. Dette ble løst ved å flytte deler av samlingen sørover i Danmark.

Trenerne til Innlands-O har vært til stede på alle Innlands-O sine samlinger i tillegg til sesongens to første helger i Østfold (Norwegian Spring og Østfold O-weekend). Trenerne vil fremover være til stede på alle de største arrangementene for aldersgruppen 16-25 år i tillegg til lokale arrangementer i sine respektive regioner.

Sportslig sett har miljøet på Innlandet uten tvil blitt styrket i løpet av det siste året både hva gjelder topp og bredde. Eks: - På forrige Norgescupløp var 9 løpere fra Innlandet inne blant de 20 beste i yngste juniorklasse for gutter. Fortsettelsen blir spennende å følge.

Innlands-O har i samarbeid med hovedløpskontaktene i Oppland og Hedmark lagt opplegget for deltakere på HL-samling i Levanger midt i mai. Innlands-O sørger for felles busstransport, og HL-kontaktene har gjort en meget god jobb og fått med over 40 deltakere på samlingen totalt sett.

Innlands-O vil arrangere NM-relevant samling i løpet av sommermånedene. Mest sannsynlig vil samlingen finne sted i begynnelsen av juni. utfordringen er å finne godt og relevant terreng samtidig som at reiseavstandene blir akseptable.

*Sondre Sande Gullord – 1.5.2010*

# Innlands-O



FINANSIERT AV NOF OG IKI

**SONDRE SANDE GULLORD**  
**AKTIVITETSKOORDINATOR**  
**MJØS-O OG INNLANDS-O**  
**95 79 33 24**

[SONDRE.GULLORD@HOTMAIL.COM](mailto:SONDRE.GULLORD@HOTMAIL.COM)

*"Innlands-O er et nytt prosjekt startet opp i 2009 finansiert med penger fra Idrettens Kompetansesenter Innlandet (IKI) og O-forbundet, og er et prosjekt for våre løpere fra 16 år til og med senioralder. Innlands-O har også som mål å bidra til å sette i gang ny aktivitet på steder hvor orienteringsaktiviteten har ligget litt nede."*

### **Styringsgruppe:**

**Margrete Ruud Skjeset**  
**Onno Verberne**  
**Bernt Bjørnsgaard**

### **Trenere**

**Mjøs-O:**  
**Anders Skjeset**

**Nord-Østerdalen:**  
**Andreas Huber**

**Glåmdalen:**  
**Kjell Magne Nordvi**

**Rekruttprosjekt Vest-Oppland:**  
**Ida Storberget**

[www.mjoso.com](http://www.mjoso.com)