

MÅLSTRUKTUR I ROL 2007 - 2010

Klubbide

ROL skal arbeide for et godt og bredt O-miljø i Ringeriksdistriktet. Klubben skal ha et allsidig aktivitetstilbud for barn og voksne i alle aldre og på ulike sportslige nivåer.

Overordna mål

- ROL skal være et stort O-lag med aktive medlemmer i alle aldre og av begge kjønn.
- ROL skal hevde seg på nasjonalt nivå, både individuelt og i stafett.
- ROL skal ha et attraktivt Tur-O tilbud.
- ROL skal være en dyktig arrangør av o-arrangement på alle nivå
- ROL skal ha kart av god kvalitet og aktualitet i forhold til klubbens aktiviteter
- ROL skal være en samarbeidspart for andre organisasjoner i Ringeriksregionen

Særlige satsingsområder 2007 – 2010

ROL skal i perioden ha særlig fokus på å følge opp løpere i alderen 13 til 20 år, jf gruppa på ca 20 løpere i alderen 10 – 15 år ved inngangen til langtidsplanperioden. Det skal samtidig arbeides aktivt for kontinuerlig nyrekruttering av løpere til klubben. ROL skal arbeide for styrking av sitt hovedarrangement gjennom høy kvalitet på kart, løyper og arrangement

DELMÅL ÅR 2010

1. AKTIVITETSMÅL

1.1. Medlemsmassen

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Medlemmer	190	190	172				220
6-12 år	35	29	21				40
13-19 år	30	34	27				40
20-25 år	7	7	7				10
Minste kjønn %	36	35	35				40

1.2 Deltakelse i individuelle løp inkludert nasjonale, kretsløp og nærløp (Ringerikskarusell og lignende)

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	Mål 2010
Antall starter totalt	1256	1109	1362				1500
Ant i klubbmesterskap	47	42	62				50
KM langdistanse	21	14	45				40

1.3 Deltagelse i stafetter

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Individuelle stafett starter	167	122	145				200
KM Senior	4H,2D	2H,1D	2H, 1D				3H + 2 D
KM Junior	0+0	0	0				1+1
KM Yngre	2	2	3				4

1.4 Deltagelse i NM/HL

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Hovedløp	2	3	8				10
Jr.-NM ind. langdist	0	0	0				4
Jr.-NM staf.	0	0	0				2
Sr.-NM ind. langdist	1	1	0				2
Sr.-NM staf.	2	2	2				2

1.6 Tur-o

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Antall solgte konvolutter	180	138	164				200

2.Resultatmål

2.1 Individuelt

Antall medaljer/merker (KM langdistanse)

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
KM D/H -16	0	1	1				3
KM junior D/H 17-20	0	0	0				3
KM senior H/D21	1	0	2				1
KM D/H 35-	6	2	8				6

2.2 Stafetter

Antall medaljer/merker

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
KM D/H 13-16	0	0	0				1
KM junior, D/H 17-20	0	0	0				1
KM senior	1	0	1				1
KM over 35	3	1	1				2

MÅLDOKUMENT FOR ROL 2006 - 2010

Innledning

Hensikten med måldokumentet er å programfeste noen langsiktige mål for aktivitetsområdene til ROL og peke på mulige tiltak og virkemidler som må prioriteres for å strekke oss mot dem i løpet av den kommende 4 års perioden.

Måldokumentet skal være et styrende dokument for det årlige planleggingsarbeidet i hovedstyret og i de forskjellige utvalgene.

Status ved utgangen av 2006 er at ROL har:

- brukbar rekruttering
- ei gruppe på ca 20 ungdommer i alderen 10-16 år som ønsker å drive med orientering, og som det vil kreve innsats av ROL for å gi attraktiv oppfølging
- mange medlemmer i alderen fra ca 40 år og oppover med høy kompetanse innen orienteringen (rekruttering, trening, kart og arrangement)
- aktive veteraner helt opp til ca 85 år
- enkelt-løpere som hevder seg nasjonalt
- få løpere i alderen 17 til 35 år som satser på konkurranseorientering
- velfungerende tur-o opplegg
- gode kart over attraktive områder for orientering, men et kontinuerlig behov for ajourføring og ny-kartlegging
- god arrangementskompetanse på det fleste felt
- Tyrinatta som innarbeida arrangement, mens det er uavklart omkring framtidig hovedarrangement fra klubben
- Ribbemarsjen, Grenaderløpet, Ringeriksmaraton og tursti i Hole som innarbeida dugnader
- Solid økonomi

Hovedutfordringene i planperioden er å:

- beholde stammen av ungdommer i klubben slik at det utvikles et godt juniormiljø
- jevnlig rekruttere nye jente- og gutteløpere
- etablere ROLs hovedarrangement

1. Organisasjon og administrasjon

Tillitsmannsapparatet skal være en fleksibel og mest mulig funksjonell organisasjon. Forenklinger og endringer i organisasjonsstrukturen må vurderes løpende og antall tillitsvalgte må tilpasses aktivitetsnivået.

Arbeidsinstruks for styret og utvalg er utarbeidet og revidert i 2006. Årsklokke fungerer som huskeliste for viktige frister for det administrative arbeidet gjennom året.

Informasjonsrutinene innad i tillitsmannsapparatet og ut til medlemmene må videreutvikles til et hensiktsmessig og effektivt system. Et oppgradert klubbarkiv må videreutvikles og vedlikeholdes.

For å sikre ettervekst av idrettsledere skal det drives en bevisst og planlagt lederutvikling i laget.

Det skal legges vekt på å involvere interesserte ungdommer i klubbens arbeid. Det gjelder relevant opplæring i aktuelle oppgaver som kartarbeid, arrangement og trening. Arbeidet med medbestemmelse for egen aktivitet skal videreutvikles gjennom ungdomsrepresentanten i styret og fellesmøter hvor ungdommen sjøl prioriterer tiltak og satsinger.

2. Rekruttering - Trening - Konkurranser

Barneidrett

ROL skal så langt vi har kapasitet bidra med skogsaktiviteter og orientering til barneidrett (allidrett) på forespørsel fra andre idrettslag i distriktet.

ROLs opplegg for egne medlemmer opp til 12 år skal være prega av allsidighet, trygghet, aktivitetsglede og tilpassa opplæring i bruk av kart i samsvar med NIFs bestemmelser om barneidrett.

Rekruttering

Det skal være et kontinuerlig arbeide for å rekruttere nye løpere til klubben.

ROL skal ha minst ett kurs pr år i bruk av kart og kompass. Kursene bør primært legges til skoler nær oppdaterte kartområder. Hovedmålgruppen bør være barn i alderen 8 til 14 år , men det bør i perioden forsøkes kurs spesielt for andre grupper..

Det skal arbeides for et tettere samarbeid med skolen(e) i de områdene det finnes oppdaterte kart og/eller der hvor lærerne viser interesse for orientering i skolen. Instruktørkurs for lærere og andre interesserte skal bidra til et slikt samarbeid.

Trening gutter/jenter

Gutter og jenter i alderen ca 13-16 år skal ha et treningstilbud i vintertreningsperioden og gjennom hele orienteringssesongen. I treningsopplegget skal O-teknisk trening prioriteres for å heve ferdighetsnivået tilstrekkelig til at utøverne i større grad føler de «mestrer» orientering med kart og kompass. I tillegg skal det legges opp til et fysisk treningsopplegg som er variert og lystbetont.

Samlinger, klubbkvelder og lignende skal være virkemidler for å styrke det sosiale miljøet i denne gruppa, og for å knytte sosiale bånd til andre aldersgrupper i klubben.

Trening junior/senior

Juniorer/seniorer skal ha et treningstilbud i vintertreningsperioden og gjennom hele orienteringssesongen. Det skal arbeides for et treningssamarbeid med andre lag og Buskerud orientingskrets. Klubbsamlinger skal avholdes, f eks en vintersamling og en vår-/sommersamling pr år.

Dersom ROL lykkes i arbeidet med den ungdomsgruppa en har ved inngangen til langtidsplanperioden, vil det fra ca 2009 være behov for å etablere treningstilbud på juniornivå. Dette må bygge videre på opplegget for 13-16 års gruppa, men videreutvikles og tilrettelegges i forhold til ambisjonsnivå hos aktuelle løpere.

ROL bør ha et treningstilbud også på seniornivå tilpassa nivå og ambisjoner hos aktuelle medlemmer.

Konkurranser

Det skal primært jobbes for å øke løpsdeltakelsen, spesielt blant gutter/jenter og juniorløpere. Satsingsløp og en fyldig terminliste innenfor en times kjøring er viktige nøkkelfaktorer for å få til dette. En positiv ramme rundt løpene, som f eks felles overnattingssted på flerdagers-løp og ferieløp, skal også tilstrebes. Det blir viktig å stimulere aktuelle løpere til hyppig deltagelse på O-løp.

Deltagelse i stafetter skal prioriteres da svært mange synes dette er en positivt inspirerende konkurranseform for den enkelte løper, noe som kan bidra til et godt sosialt samhold. Vårstafetten, Tio-mila, 15-stafetten, O-festivalen, KM og NM er seks viktige stafetter ROL vil satse på i perioden.

Veteran-/trimklasser

ROL legger vekt på at orientering er idrett for alle aldersgrupper. Fellestreninger skal inneholde et tilbud hvor alle kan delta.

Turorientering

Turorienteringstilbudet skal markedsføres aktivt. Tilbudet skal hvert år inneholde en kombinasjon av bynære kart og kartområder «på skauen». I tillegg til tur-o-poster skal det også være andre tilbud som f eks natursti, månedens post, kaffepost osv.

Aktiviteter som knytter turorienteringene nærmere ROL's øvrige aktiviteter skal tilstrebes, f eks kan den årlige Tur-o-avslutningen kombineres med ROL's klubbavslutning på høsten.

3. Kartarbeidet

Hensikten med kartfremstillingen i ROL :

ROL må til enhver tid disponere kart til klubbens virksomhet:

- arrangement (jf arrangemnetsplan for Tyrinatta og hovedarrangement)
- lokal orienteringskarusell
- instruksjon og trening
- tur-orientering

ROL bør bidra til at barne- og ungdomsskoler i Ringeriksdistriktet som ønsker å dive med kartopplæring og orientering har tidsmessige skolekart/skolegårdskart. Kartene bør utarbeides i samarbeid med skolene.

4. Vegetasjon-, dyreliv- og grunneierkontakt

ROL skal planlegge og gjennomføre aktiviteten slik at den i minst mulig grad fører til slitasje på sårbar vegetasjon, forstyrrelse av dyrelivet eller ulemper for grunneiere og andre brukere av utmarka.

Klubben skal informere grunneiere, viltneemnder og rettighetshavere i samsvar med NOF's retningslinjer.

5. Arrangement og materiell

ROL skal tilstrebe å være en dyktig arrangør med godt innarbeida og attraktive arrangement. Klubbens skal ha en 4 årig arrangementsplan som rulleres årlig. En forenklet arrangørperm med gode eksempler og erfaringer fra tidligere arrangement skal gjøres tilgjengelig for medlemmer som får sentrale arrangements og kontrolløroppgaver.

Klubben må ha en god forvaltning av o-kart, arrangementsutstyr, telt, premier, klubbdrakter m.m. i tilknytning til de nye klubblokale i Schjongslunden. Elektronisk post- og brikkemateriell må sjekkes og fornyes når dette er nødvendig.

Arrangementsplanen skal bygge på følgende:

Alternativ 1:

ROL skal videreføre samarbeidet med Modum og annethvert år, dvs i 2007 og 2009, arrangere Ringerike 2-dagers.

ROL skal samarbeide med LF Hønefoss orientering om å videreføre Jonsokløpet som et årlig løp. De årene som ROL ikke arrangerer Ringerike 2-dagers, dvs 2008 og 2010, samarbeides det om et 2 dagers løp; Jonsokløpet og Ringeriksløpet.

- ROL skal videreføre Tyrinatta som en årlig stafett i forkant av Tio-mila, men være særlig oppmerksom på de utfordringer som flytting av NM-natt til våren kan gi.
- ROL skal sørge for at det videreføres en lokal orienteringskarusell
- ROL er positiv til et samarbeid med O-Festival-alliansen om o-festivalen på Eggemoen i 2010 eller seinere
- ROL skal i perioden avklare søknad om et NM eller Hovedløp (veteranmesterskap), f.eks. som ledd i markering av 40 års jubileet i 2012.

6. Informasjon

Mål: Synliggjøre klubbens aktiviteter både for egne medlemmer og for andre personer eller grupper.

- Hvert år gi ut folder som viser klubbens aktiviteter kommende år, og kontaktpersoner. Denne distribueres vidt.
- 2 nr av Trollposten til klubbens medlemmer.
- Aktiv internettside. Internettsida skal, sammen med lokalavisen, være hovedorgan for spredning av info til klubbens medlemmer.
- Få inn stoff fra både ordinære løp og treningsløp i Ringerikes Blad, gjerne med bilder.
- Fortsatt aktiv annonsering av klubbens aktiviteter i lokalavisen.

7. Økonomi

ROL har et solid økonomisk fundament for klubbens virksomhet. Fokus på økonomistyring med samsvar mellom inntekter og utgifter er viktig for langsiktig drift av klubben.

ROL skal i perioden basere inntekten på fortsatt moderat kontingent og egenandeler slik at alle har mulighet til å delta. Dugnadsinnsats skal fortsatt være et viktig

økonomisk grunnlag for aktiviteten der egne o-arrangement og andre idrettsarrangement eller tiltak som fremmer idrett prioriteres. Kartprosjekter bør være selvfinansierende inkl. verdien av eget kartforbuk, jfr eget kartfond.

Styret kan anvende klubbens fondsmidler til spesielle tiltak som er nødvendige for at klubben skal nå sine målsetninger i løpet av 2010. Det pekes særlig på idrettslige og miljømessige tiltak for aldersgruppa 13- 20 år. Investeringer i arrangementsutstyr kan også være aktuelt. Anvendelse av fondsmidlene krever 4/5-dels flertall i styret.

Vedlegg til Handlingsplanen
 Arrangementsplan
 Kartplan (ikke utarbeida)

Forslag til langtidspan arrangement 2009 – 2011

2009	K	Tyrinatta	Mosmoen	2007
	K	Jonsokløpet ??	Kleivstua ?	rev 2007
08.aug	N	Ringerike todagers	Ringkollen	Rev 2009
09.aug	N	Ringerike todagers	Ringkollen	Rev 2009
	K	KM natt	Helgelandsmoen	2008
2010				
	K	Tyrinatta	Svensrudmoen	2008
	K	Ringeriksløpet	Ringkollen	rev2009
	K	Jonsokløpet	Ringkollen	rev2009
2011				
	K	Tyrinatta	Kihlemoen	2010
	K	Jonsokløpet ??	?	
	N	Ringerike todagers	Kihlemoen-Oppenåsen	rev 2010
	N	Ringerike todagers	Kihlemoen-Oppenåsen	rev 2010