



Ringerike o-lag

www.ringerike-o-lag.no

ÅRSPLAN 2008

ajourført 5. mars 2008

HOVEDARBEIDSOPPGAVER FOR STYRET og ARBEIDSUTVALGET 2008

Styret er ansvarlig for å gjennomføre ROLs virksomhet i samsvar med vedtekter, langtidsplan, arbeidsplan, budsjett og eventuelle andre årsmøtevedtak.

Arbeidsutvalget skal ta seg av klubbens løpende drift, herunder økonomistyring, bidra til koordinering av aktiviteten mellom utvalgene og ha et overordna ansvar for at arbeidsplanen følges opp. De enkelte utvalgene har ansvar for gjennomføring av sine arbeidsplaner, og bør melde vesentlige avvik til AU.

Styret vil i 2008 har særlig fokus på:

- Oppfølging av klubbens gutte- og jenteløpere
- Rekrutteringsarbeid

AU vil i 2008 ha særskilt ansvar for:

- Vurdering av ROLs framtidige økonomi; medlemskontingent og egenandeler, offentlig støtte, egne arrangement, sponsorer og dugnader
- Fellesmøte for alle tillitsvalgte på vinteren for å gjennomgå og koordinere planer 08.
- Utarbeide info-folder om ROL
- Bistå info-utvalget med info til Ringerikes Blad om aktivitet og plasseringer i o-løp
- Utarbeide aktivitetskalender for vinter-, vår- og høstsesogn i samarbeid med utvalgene

REKRUTTUTVALGET

Mål

1. Tilrettelegge et variert og godt tilbud til rekrutter.
2. Minst 5 nye rekrutter deltar på flere enn 3 o-løp.
3. Flere N-løpere fra 2007 over i ordinære klasser.
4. Rekruttene fra 2007 skal øke kartforståelsen=lese kurvebilde.
5. Fortsatt være en stor Gildesprint-arrangør. Øke deltakelsen fra 2007.
6. Samarbeide med skoler i distriktet i forbindelse med opplæring i kart og kompass.
7. Arrangere minst ett nybegynnerkurs

Aktiviteter

1. Vintertrening fra Kirkeskolen hver torsdag. Egen gruppe med aktiviteter tilpasset aldersgruppen 8 til 12 år.

2. O-teknisk trening en dag i uka, med hovedvekt på momenter i Forbundets nivåstige. Samarbeid med treningsutvalget mai/juni og august/september. Sammen med de andre 13 år og oppover.
3. Organisere felles påmelding og transport til o-løp i Buskerud/Akershus.
4. Arrangere sosiale turer/treff sammen med ungdomsgruppa(Løvliå, Kalvøya, Tusenfryd, pizza o.l)
5. Gildesprinten: Vang, Hallingby, Helgerud, Hov, Ullerål og Hole ungdomsskole inviteres til deltakelse. Vårarrangement.
6. Utarbeide opplegg med opplæringspresentasjon, forslag til aktiviteter og påtegnete kart, som skolene kan ta i bruk. Gjennomføres i forkant av Gildesprinten.
7. I samarbeid med Kartutvalget utarbeides det skolegårdskart for skolene som skal delta i Gildesprinten.

Generelt

Oppfordre dagens rekrutter til ta med seg en venn eller søsken på alle aktiviteter. Aktivisere foreldre til rekruttene både som en del av trening/arrangement, men også med tilbud om egen opplæring i kart og kompass.

Gildesprint som vårarrangement åpner for at elever som fanger interesse for sporten, kan få økt mulighet til å delta på aktiviteter i ROLs regi.

TRENINGsutVALGET 2008

Mål:

1. Tilrettelegge et godt tilbud til rekrutter og viderekomne løpere i aldersklassen 13-19 år. Vi vil prøve å få til et mest mulig stabilt miljø og satser på å få flere medaljer i årets KM og at minst 8 løpere deltar på Hovedløpsuka.
2. Vi skal øke løpsdeltakelsen i alle grupper slik at totalt antall individuelt startende passerer 1500, og stafettstarter overstiger 150.
3. Vi skal stille ungdoms, dame-, herre- og veteranlag i Tio-Mila
4. Vi skal klare premieplasser i Hovedløpet.
5. Vi skal delta med minst 40 løpere i KM, og oppnå 10 medaljer/merker individuelt og 3 i stafetten.

Aktiviteter:

Treningsaktivitet og sosiale tiltak:

1. Fellestreninger for hele klubben hver torsdag mellom jul og påske.
2. Treninger for ungdomsgruppa på mandager gjennom hele året.
3. Delta på o-kretsens fellesopplegg for ungdom og junior
4. Arrangere skisamling på Løvliå, fellestur med overnatting til Norwegian Spring, samt klubbtur til O-ringen og Daladubbelen.
5. O-teknisk trening sammen med rekruttene i løpssesongen.
6. Egne treninger fra mars til juli med spesielt fokus på hovedløpet i Sandefjord.
7. Langtur for seniorenene på vinterstid.
8. Felles påmelding og organisering av kjøring til kretsarrangement.
9. Motivere for deltakelse i "viktige" løp, for alle klubbens løpere, men med spesielt fokus på de yngre.
10. Tematreff med opplæring i ocad, veivalgsanalyse, føring av treningsdagbok, løypelegging osv.

Løpsdeltakelse:

11. Gjøre aktuelle løp kjent for alle løpere (jfr. aktivitetskalender) og motivere for størst mulig deltakelse.
12. Sørge for påmelding til løp (oppmann)
13. Føre nødvendig løpsstatistikk (oppmann)
14. Sørge for uttak og påmelding til Hovedløp og Norgesmesterskap (UK og oppmann)
15. Sørge for uttak og påmelding av lag til stafetter (UK og oppmann)
16. Være i dialog med aktuelle stafettløpere, klargjøre uttakskriterier og utnevne lagledere (UK).

UNGDOMSUTVALGET

Ungdomsutvalget består av alle ROL-medlemmer i alderen 13-20 år. Utvalget er representert med leder i ROLs styre, og kan ta opp saker av felles interesse for ungdommene.

I 2008 vil vi holde et planleggings møte, der vi blir enig om 2 sosialeaktiviteter i løpet av året.

ARRANGEMENTSUTVALGET

Arrangement;

Tyrinatta 9. april arrangeres på nyrevidert kart over Helgelandsmoen/Svensrudmoen.

Samlingsplas: Helgelandsmoen. Løpsleder: Frode Løset. Løypelegger: Jon Arne Skrove.

Ringeriksløpet 7. juni arrangeres på nyrevidert prisbelønnet kart over Bergermoen. KM mellomdistanse er lagt inn i løpet. Samlingsplass: Bergerbakken skole. Løpsledere Morten Dåsnes og Lars Fjeldstad. Løypeleggere Live Ytrehus og Torbjørn Nørbech

Jonsokløpet 8. juni arrangeres som kretsløp på samme kart og med samme samlingsplass som Ringeriksløpet. Løpsledere Morten Dåsnes og Lars Fjeldstad. Løypelegger: Helge Revhaug

Ringeriks-karusellen videreføres med 10 løp L/F vil arrangere ett av disse

24.3 Hønefoss sentrum

17.4 Svensrudmoen

8.5 Hensmoen

14.5 Mosmoen

29.5 Hovindsetra

14.8 Kleivstua

20.8 Aklangen

28.8 Kihlemoen

3.9 Bergerbakken

11.9 Helgelandsmoen

Klubbmesterskapet arrangeres i juni 2008

Arrangementsrelatert kurs og trening. ROL planlegger temakveld løypelegging og bruk av o-cad til løypelegging som inngår i løypeleggerkurs særlig rettet mot ungdomsgruppa. Arrangementsutvalget vil arrangere temakveld EKT.

Forslag til langtidsplan arrangement 2009-2011 er vedlagt

VDG: Det vil bli informert til aktuelle samarbeidspartnere om planlagte arrangement inklusive tur-o-arrangement for 2008, og forhåndsinformert om Ringerike 2 dagers 2009 som skal arrangeres fra Ringkollen.

Materiell: Det vil bli holdt oversikt over materiell og utstyr, draktbeholdning og kartbeholdning som er i klubbens eie. Det vil bli foretatt nødvendig supplering, fornying og investering i tråd med budsjettrammer.

KARTUTVALGET

Ferdigstille revidert kart **Helgelandsmoen** til Tyrinatta.

Utarbeide nærkart **Sundvollen**, synfaring dels på dugnad og dels innleid hjelp, reintegning som dugnad. Prosjektleder Leif Roger Hultgreen.

Starte arbeidet med revisjon av kart **Ringkollen** til Ringerike 2-dagers 2009. Avklare avgrensing av kartområdet i samarbeid med løypeleggere og starte resynfaring på dugnad. Prosjektleder Knut Olav Sunde

Arbeide med revisjon av **kartplan**.

TUR-ORIENTERINGSUTVALGET

Kart	Områdeansvarlig	Åpningsdato	Antall poster, nr. Natursti	Månedens post	Poeng
Bergermoen	Jan Erik Sire	1. april	15 1-15 N	mai, august	200
Helgelandsmoen	Magne Kvamme	1. april	15 16-30 N	april, september	200
Kleivstua	Magne Kvamme	1.juni	20 31-50 N	juni	300
Ringkollen	Knut Sælid	1.juni	20 51-70 N	juli	300

På alle områdene vil ca. 5 av de nærmeste postene brukes som natursti. Dvs. poster med spørsmål og tre svaralternativer (hvorav et er riktig). Kode for rett svar legges i konvoluttene. Mulige kategorier (om natur og miljø): Flora, fauna, geografi m.m. Eventuelt med lokal tilknytning.

Hvis mulig legges postene ut med en spredning som gjør det mest mulig interessant både om en ønsker å ta dem i en runde eller fordele det på flere runder. Månedens poster bør være spesielt interessante detaljer/steder, gjerne med egen omtale i info-skriv.

Som foregående år brukes klippetenger.

Pris pr. konvolutt kr. 150,-.

Områdeansvarlig velges etter årsmøtet. Hver enkelt områdeansvarlig sørger for nødvendige kopier før konvolutt- pakkemøte i slutten av mars.

Et eventuelt åpningsarrangement på Helgelandsmoen, eventuelt Bergerbakken i april, tidspunkt samordnes med annet arrangement, som i 2007.

Antall salgssteder vil bli opprettholdt eller utvidet. Alle annonser i Ring Blad skal vise lagets nett-adresse og gi informasjon om natursti-områder. Det søkes om midler fra O-forbundet til virksomheten.

DUGNADSUTVALGET

Dugnader 2008:

Det er de kjente dugnadene som vi nå har hatt i flere år. Så langt det er mulig, vil det bli tatt hensyn til å fordele belastningen på flest mulig klubbmedlemmer og sørge for at nøkkelpersoner i klubben blir skjermet. Erfaringen fra de senere år viser at særlig Ringeriksmaraton krever stor mobilisering fra alle medlemmene.

Oppsettet for de planlagte dugnadene skal inn i www.ringerike-o-lag.no

Grenaderløpet:

Lørdag 16. februar. ROL har ansvaret for matstasjonen på Løvliå. Mette Heimstad har hovedansvaret for gjennomføringen.

Tursti i Hole:

Jobben med rydding av turstien i Hole har vi hatt i flere år. Kari Strande har hovedansvaret for gjennomføringen, og vi satser igjen på at dette blir en oppgave for ungdommene.

Ringeriksmaraton:

Lørdag 16. august. ROL er medarrangør og deltar med 2 representanter på hovedkomiteens møter gjennom året – Marit Tronrud og Jan-Erik Korgerud. Marit Tronrud har hovedansvaret for gjennomføringen.

Denne dugnaden krever mange funksjonærer i klubben. Dugnaden skaffer klubben gode inntekter.

Eggemomila:

September/oktober. ROL tok over arrangementet 2007. Jan Erik Korgerud har hovedansvaret for gjennomføringen.

Ribbemarsjen:

2. juledag. Gjennomføres i samarbeid med Ringerikes Blad. Jan Erik Korgerud har hovedansvaret for gjennomføringen.

INFORMASJONSUTVALGET

Hovedoppgaver

- Teknisk og innholdsmessig vedlikehold av www.ringerike-o-lag.no.
- Utlekking av minst 150 notiser, nyheter og reportasjer på klubbens nettside.
- Bistå utvalgene i forbindelse med informasjon ut på klubbens hjemmesiden.
- Teknisk og innholdsmessig vedlikehold av www.eggemomila.no.
- Utlekking av notiser, nyheter og reportasjer på [eggemomila.no](http://www.eggemomila.no).
- Utgi 2 nummer av Trollposten – vår og jul.
- Sende pressemeldinger til Ringerikes Blad.
- Bistå Ringerikes Blad og frilansjournalist Erik Borg m.fl.
- Vurdere ny teknologiplattform for klubbens hjemmeside.