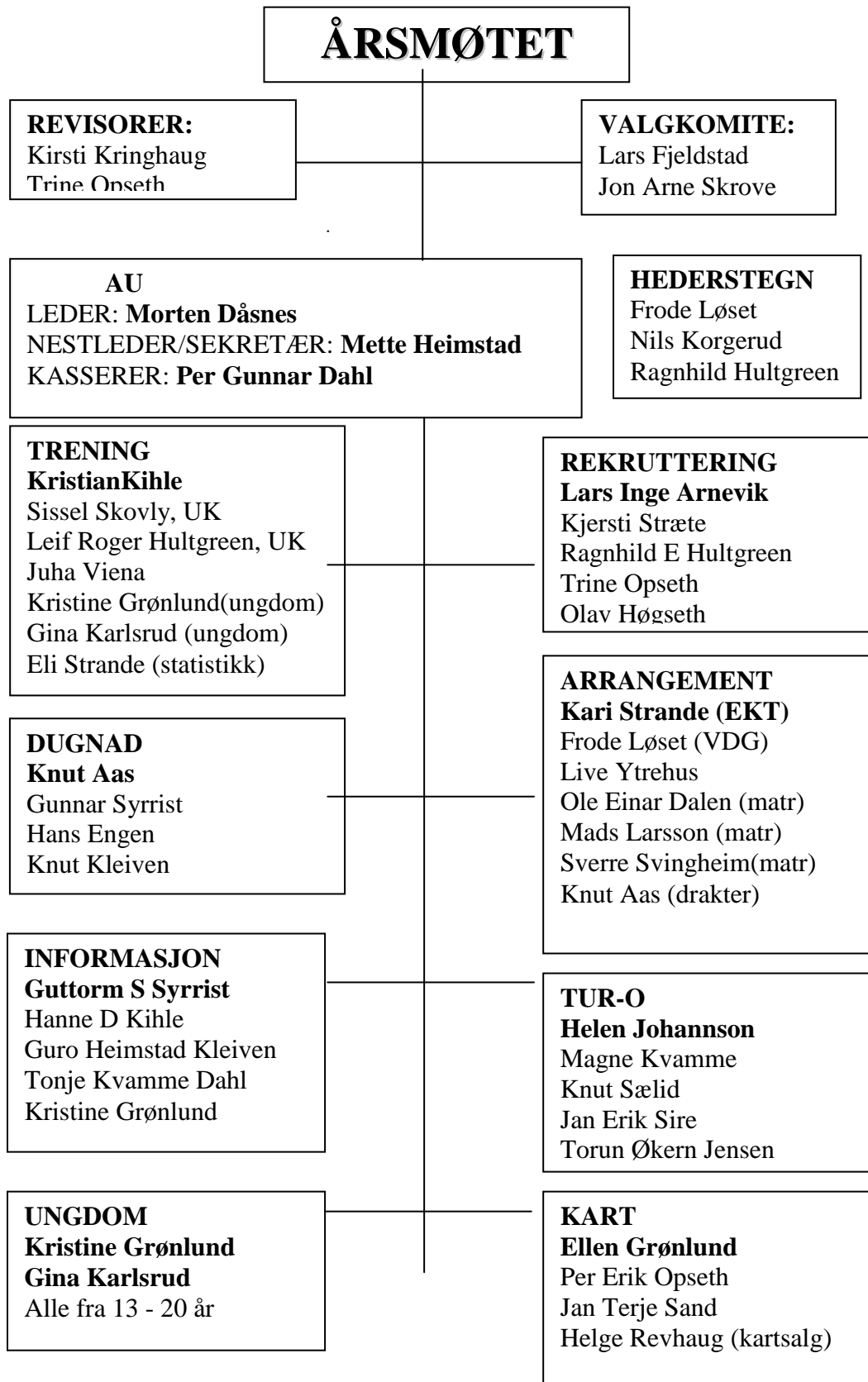


# ÅRSMELDING RINGERIKE O-LAG 2010

(vedtatt på årsmøte 19.1.2011)

## Organisasjonsstruktur og tillitsvalgte



# ÅRSMELDING RINGERIKE O-LAG 2010

## Styrets årsmelding

Etter styrets oppfatning har 2010 vært et godt år for Ringerike o-lag. Det er stor aktivitet på alle arbeidsområder. Viktigste og gledeligst er det at vi har ei solid gruppe ungdomsløpere med godt sosialt miljø og sportslig framgang. Mange rekrutter 12 år og yngre er innom på treninger og karusell-løp, men det kreves fortsatt godt arbeid for at disse skal velge orientering som viktig fritidsaktivitet. På arrangementssida er Tyrinatta, 7 karusell-løp, Jonsokløpet og Ringeriksløpet gjennomført med god kvalitet. Midlertidig utgave av Sundvollen-kartet er allerede tatt i bruk, og arbeid med nytt kart Oppenåsen er i rute i forhold til Ringerike 2-dagers 2011. Alle dugnader er vel gjennomført etter planene. Det er en gledelig økning i antall solgte tur-orienteringskonvolutter, men fortsatt et potensial for større salg. Vårt ungdommelige informasjonsutvalg har sørget for oppdatert info på hjemmesida og to flotte nummer av Trollposten.

Årets høydepunkt var da Lars Grønland dukka opp på storskjermen foran alle andre ungdomslag under Tio-mila, og ungdomslaget med Øyvind Strande, Lars Grønland, Tonje Kvamme Dahl og Aina Viena til slutt løp inn til solid klubbrekord med 68. plass. Av andre gode resultater vil vi framheve guttelagets KM-gull og jentelagets KM-sølv. Det var også en milepæl at vi hadde 3 stafettlag i junior-NM, og forhåpentligvis markerte dette starten på en periode der ROL markerer seg i juniorklassene. ROLs veteraner hevder seg fortsatt godt med bl.a. følgende pallplasseringer i Veteranmesterskapet: Kirsti Kringhaug (2 i D 40 lang), Kari Strande (3 i D 60 lang), Morten Dåsnes (3 i H 55 lang), Birger Garberg (1 i H 80 lang), Kari Strande (3 i D 60 mellom), Olav Høgset (2 i H 40 mellom), Jon Arne Skrove (3 i H 40 mellom), Birger Garberg (1 i H 80 mellom).

Årets innsatspokaler er tildelt Lars Grønland for innsatsen i Tio-mila, Thea Heimstad Kleiven for god framgang og KM-bronse etter flere års god treningsinnsats, og Anders Brattli for sporty innsats på långa natten i Tio-mila og bidrag til klubbmiljøet.

ROL avslutter nå en langtidsplan-periode og mange av de mål vi satte oss for 5 år siden er nådd. Aktivitetsmålene er overoppfyllt med over 1.800 individuelle starter og 200 stafettstarter. Den sportslige framgangen har kommet og målene er i hovedsak nådd med bl.a. 2 individuelle KM-merker og 2 i stafett i gutte- og jenteklassene, medalje både individuelt og i stafett til seniorenene, og 6 individuelle KM-merker til veteranene. Medlemstallet har imidlertid ikke økt i perioden og vi har heller ikke nådd målene for tur-o-deltakelse. Styret legger fram langtidsplan for en ny 5-års periode der vi skal videreføre satsing på rekruttering og ungdom, og gripe fatt i utfordringer der vi ikke har nådd målene våre. Klubb utviklingskveld etter opplegg fra NOF med Einar Tommelstad som klubbveileder, ga inspirasjon og nyttige innspill til revisjon av langtidsplanen. Det var særlig gledelig at ungdommene deltok og engasjerte seg på klubb utviklingskvelden.

Styret startet arbeidet etter årsmøtet med felles-møte for alle tillitsvalgte der årsplanene blei gjennomgått og konkretisert. Utvalgene har deretter arbeida sjølstendig med sine oppgaver, men det er utstrakt kontakt og samarbeid innen og på tvers av utvalgene både gjennom formelle møter, på e-post og når en treffes på treninger og løp. Styret har i tillegg hatt 3 andre møter og behandla totalt 27 saker. I mindre grad enn ønskelig har vi fått til felles satsing på økt salg av tur-o-konvolutter.

ROL har avgitt høringsuttalelser og påpekt konsekvenser for o-idretten av mulige veitraseer gjennom Mosmoen og for ny E 16 fra Skaret i Hole til Hønefoss. Videre har en tatt opp med Hole kommune at tidligere stiforbindelse over Mosmyra på Helgelandsmoen er stengt av ei ny grøft og reduserer bruksmulighetene for kartet Helgelandsmoen vesentlig.

ROL har solid økonomi etter mange år med god økonomistyring og mange inntektsbringende tiltak og aktiviteter. Økt aktivitet i kombinasjon med stagnasjon i inntektene, gjør imidlertid at klubben i år går med underskudd og det må gjøres grep for å bringe balanse mellom inntekter og utgifter. Styret foreslår bl.a. nye regler for dekking av startkontingent som innebærer at løpere D/H 35- må dekke 50 % av startkontingent sjøl. Avtaler med Ringerikes Blad og SpareBank 1 Ringerike er fornya for hhv 2 og 3 år.

ROL har et godt samarbeid med Fossekallen, med Buskerud orienteringskrets og Hole, Ringerike og Jevnaker kommuner.

Etter styrets oppfatning er det, med nødvendige tiltak på økonomisida, et godt grunnlag for videre drift, utvikling og aktivitetsøkning i ROL.

#### **for Ringerike o-lag**

Per Gunnar Dahl  
kasserer

Mette Heimstad  
nestleder/sekretær

Morten Dåsnes  
leder

Lars Inge Arnevik  
leder rekrutteringsutvalg

Kristian Kihle  
leder treningsutvalg

Kristine Grønlund  
leder ungdomsutvalg

Gina B Karlsrud  
leder ungdomsutvalg

Knut Aas  
leder dugnadsutvalg

Guttorm S Syrrist  
leder informasjonsutvalg

Helen Johannson  
leder tur-o-utvalg

Ellen Grønlund  
leder kartutvalg

Kari Strande  
leder arrangementsutvalg

## **REKRUTTUTVALGET**

**Leder:** Lars-Inge Arnevik

**Medlemmer:** Ragnhild Hultgreen,  
Trine Opseth,  
Olav Høgset,  
Kjersti Stræte

### **Aktiviteter:**

- Vintertrening har funnet sted på Ullerål skole sammen med treningsutvalget. De yngste har deltatt sammen med resten av klubben i første del av treninga, alt på de yngste sine premisser. Deretter har vi returnert og avsluttet med litt lek og ballspill inne i gymsalen før felles avslutning med styrketrening og ballspill.
- I vår ble det arrangert nybegynnerkurs fra Svendsrudmoen og Marigård. Kort innledende teoretisk gjennomgang ble holdt i Holeværingens klubblokaler, før vi omsatte teori til praksis i skogen. Deltakerantallet var over 30 første dagen og ca. 25 andre dagen. Det var dessverre få som dukket opp på de påfølgende treningene.
- Fra Ringerike O-lag deltok kun en rekrutt på o-trolleir på Eiker. Sammenfall med Knøttefestivalen i fotball må ta skylden for det dårlige oppmøtet.
- Skolesprinten ble i år gjennomført på 3 skoler.
  - Ullerål skole, ca. 230 deltakere
  - Helgerud skole, ca 140 deltakere
  - Vang skole, ca 200 deltakere
- Finnfram-dagen ble arrangert fra Hov ungdomsskole med 60 deltakere.
- I samarbeid med treningsutvalget ble sesongen avsluttet med den tradisjonelle badeturen. I år reiste vi til Ringeriksbadet på Helgelandsmoen. Her deltok ca. 40 personer inkludert store og små
- En pizzakveld er arrangert for rekruttene. Her var det godt oppmøte og god stemning, noe som gir grobunn for godt miljø og sterkere bånd mellom løperne.

### **Oppsummering**

På grunn av konkurrerende aktiviteter så er det variabelt oppmøte på treningene. Vi prøver å samle flest mulig på en månedlig fellestrening hvor o-idretten prioriteres. Dette har vært vellykket. Vi rekrutterer stort sett fra o-familier, noe som vil gi oss en utfordring fremover.

## **TRENINGsutVALGET**

**Leder:** Kristian Kihle

**Medlemmer:** Sissel Skovly (UK), Juha Viena, Leif Roger Hultgreen(UK), Kristine Grønlund(ungdom), Gina Brandt Kalsrud(ungdom), Eli Strande(statistikk)

### **Oppsummering sesongen 2010 sett i forhold til planen**

I hovedsak ble alle treningsaktiviteter og sosiale tiltak gjennomført etter planen:

Treningsaktivitet og sosiale tiltak:

- Fellestreninger for hele klubben hver mandag mellom jul og påske.
  - **Gjennomført**
- Treninger for ungdomsgruppa på mandager/torsdager gjennom hele året.
  - **Gjennomført**
- Arrangere skisamling på Løvlia, fellestur til Danmark i mars, fellestur med hotellovernatting til Norwegian Spring.
  - **Gjennomført**
- O-teknisk trening sammen med rekruttene i løpssesongen.
  - **Gjennomført**
- Egne treninger fra mars til juli med spesielt fokus på hovedløpet i Trøndelag og NM i Østfold og på Beitostølen.
  - **Gjennomført**
- Felles påmelding og organisering av kjøring til kretsarrangement.
  - **Delvis gjennomført**
- Motivere for deltakelse i ”viktige” løp, for alle klubbens løpere, men med spesielt fokus på de yngre.
  - **Delvis gjennomført**
- Vennetrening 2 ganger i løpet av året
  - **Delvis gjennomført**

Løpsdeltakelse:

1. Gjøre aktuelle løp kjent for alle løpere (jfr. aktivitetskalender) og motivere for størst mulig deltakelse.

**Gjennomført**

2. Føre nødvendig løpsstatistikk (statistikkfører)

**Gjennomført**

1. Sørge for uttak og påmelding til Hovedløp og Norgesmesterskap (UK og leder)

**Gjennomført**

2. Sørge for uttak og påmelding av lag til stafetter (UK og leder)

**Gjennomført**

5. Være i dialog med aktuelle stafettløpere, klargjøre uttakskriterier og utnevne lagledere (UK).

**Gjennomført**

## UNGDOMSUTVALGET

Styremedlemmer: Gina Karlsrud og Kristine Grønlund

Ungdomsrepresentantene har deltatt på styremøter gjennom året, og kommet med innspill til aktiviteter. Det har blitt gjennomført en vennetrening, og ungdomsgruppa var på tur på høsten. Ungdommene har ikke hatt noe møte i år, men har snakket sammen på treninger og løp.

## ARRANGEMENTSUTVALGET

### Arrangement;

**Tour de ROL** ble gjennomført med Morten Dåsnes som hovedansvarlig og med 6 arrangement, nattløp, gate-o-løp, poeng-natt-løp, ski-o, supersprint og avsluttet med jaktstart 20. november. Fin og avvekslende konkurransetrening med i alt 56 deltakere.

**Tyrinatta** ble arrangert 21. april fra Kartverket med Unn Kihle som løpsleder og Lars Inge Arnevik som løypelegger. Han hadde klart å få spennende løyper ut av det lille området. Det var 8 klubber med til sammen 13 lag. 8 av ungdommene våre stilte på 2 lag i hovedstafetten i tillegg til at de litt yngre stilte 3 ROL lag i C åpen. Dette ga god natt- trening for våre ungdommer. Deltakelsen utenfra gir grunnlag for å ta stafetten opp til ny vurdering. Vi forsøker også i 2011 med litt ekstra markedsføring og forhåndssjekk før vi tar en endelig konklusjon om framtida for Tyrinatta..

**Ringeriksløpet og Jonsokløpet** ble arrangert 19 og 20 juni fra skianlegget på Ringkollen på kartet fra 2009. Løpsleder Morten Dåsnes. Løypeleggere Guro Heimstad Kleiven, Olav Høgseth og Lars Inge Arnevik. Til sammen 465 deltakere fullførte i løpet av de to dagene i tillegg til småtroll. Fossekallen arrangerte Presisjonsorientering parallelt og her kunne vi nok kanskje ha hatt enda bedre samordning for å gjøre et mer helhetlig fellesarrangement.

**Unionmatchuttak** ble arrangert 6. mai innlagt i Ringerikskarusellen med 34 deltakere i aldersklassene 13-14 og 15- 16 som kjempet om uttakt til Unionmatchen.

**Ringeriks-karusellen** ble arrangert etter normalt opplegg med i alt 10 løp. Fossekallen arrangerte tre av disse. I alt 655 deltakere

- 5.4 Fossekallen, Hensmoen, normal - 110 deltakere
- 15/4 ROL, Sundvollen, sprint – 64 deltakere
- 28.4 Fossekallen, Gullerudmarka , normal – 67 deltakere
- 6.5 ROL, Mosmoen , normal 63 deltakere + Unionmatchuttak 34 deltakere
- 19.5 ROL, Kleivstua, normal – 78 deltakere
- 27.5 ROL, Helgelandsmoen, normal, 46 deltakere
- 25.8 ROL, Ringkollen, Lang, 46 deltakere
- 2.9 Fossekallen, Aklangen Normal, 47 deltakere
- 8.9 ROL, Kartverket Sprint, 62 deltakere
- 16.9 ROL, Bergermoen, normal, fellesstart, 38 deltakere

**Klubbmesterskapet** ble arrangert på Ringkollen torsdag 10 juni med 47 deltakere. Løypeleggere og arrangør var Familien Skovly og Einar Tommelstad. Lars Inge Arnevik og Silje Opseth kom først i mål til samlingsplass ved Kolltjern og ble Klubbmestere med stor K.

**VDG:** Det er informert til aktuelle samarbeidspartnere om planlagte o-løp og tur-o-arrangement for 2010. Det har ikke vært spesielle forhold som har vært tatt opp

**Materiell:** Det er fornyet en del elektroniske poster, brikke og arrangementsutstyr i løpet av året. Oppdatert oversikt over EKT utstyr, materiell, premier og draktbeholdning vedlegges årsberetningen. Det har vært kontakt med svømmeklubben og ishockeyklubben med tanke på å få noe mer romplass når svømmeklubben flyttet ut. Dette har vi ikke fått avklart enda.

## **KARTUTVALGET**

Kartutvalget har bestått av: Ellen Grønlund (leder), Per Erik Opseth, Helge Revhaug og Jan Terje Sand. Det har vært avholdt fire møter i utvalget.

Det har i 2010 vært jobbet med følgende kart prosjekter:

### **Sundvollen**

Kartet er nesten ferdig og foreligger nå i en foreløpig printet utgave som bla ble brukt til treningsløp. Siste oppdatering av kartet i fm utbygging på Sundvollen er foreløpig ikke inntegnet.

### **Oppenåsen**

Leif Roger tegner kartet på oppdrag fra Ringerike O-lag. Synfaring i området ble avsluttet i november 2010. Reintegning av kartet er i full gang. Det er 4 forskjellige terrengetyper på kartet. Regner med å ha prøveplott til løypeleggerne klart seinest 1. februar. Ferdige trykkefiler vil bli klare i løpet av våren.

Kartutvalget har hentet inn hovedsponsor for kartet og er lovet kr 20.000,- fra Tronrud Gruppen i støtte til kartet. Det er i tillegg søkt tippemidler og støtte fra Ringerike kommune.

### **Ocad-filer**

Ny versjon av O-cad er ikke innkjøpt.

Alle o-lagets kartfiler er nå arkivert hos kartutvalget (Per-Erik Opseth).

Det er et viktig prinsipp at kartutvalget til enhver tid besitter originale O-cad filer for alle lagets kart i tillegg til oppdateringer av disse. Ett medlem i kartutvalget har ansvar for oppdatering av kartfiler når det kommer inn meldinger om endringer. Kartutvalget skal ha alle O-cad filer i arkiv hos en person. Ved behov for O-cad filer til trening eller lignende kan ansvarlig i kartutvalget sende ut filer fra dette arkivet.

### **Route Gadget**

En versjon av programmet for inntegning og publisering av vegvalg på nett er innkjøpt og lagt ut på hjemmesiden. Kartutvalget gjennomførte opplæring i løypetegning og utlegging av løyper høsten 2010. Kartutvalget vil sørge for at alle karuselløp og andre egnede arrangementer legges inn i programmet og oppfordrer medlemmene til å tegne inn vegvalg.

### **Opprydding i kartbeholdningen**

Kartutvalget har ryddet i kartoversikten på nettet og oppdatert prislister. I tillegg er det lagt ut kart for salg på servicetorget i Jevnaker og Ringerike kommune.

### **Opptelling og utarbeiding av ny kart plan**

Vi har gjennomgått kartbeholdning, (jf oversikt).

## **TUR-ORIENTERINGSUTVALGET**

- 1) Utvalgets medlemmer:  
Magne Kvamme, Jan Erik Sire, Knut Sælid, Torunn Økern Jensen og Helen Johannson (leder).
- 2) Møtevirksomhet:  
Møter avholdt: 11.febr., 22.mars, (pakkemøte), juni, okt. og 12.nov.  
Ellers er kontakt via e-post benyttet.

Leder i utvalget har deltatt på møte ”fargerik aktivitet”. ROL har gitt info om at det er trening mandager for barn som vil være med. Brosjyre er gitt til kommunens kontakt .

- 3) Benyttede kartområder er: Bergermoen, Sundvollen, Kleivstua og Ringkollen.
- 4) Det er for første gang solgt kart med ferdigtrykte poster.

- 5) Utsatte poster: Det ble satt ut 80 poster. Samlet poengsum 1000.  
Postene på Ringkollen hadde GPS koordinater.  
Alle kartområdene hadde egen lett tilgjengelig, kort, og tilpasset barneløype.

5) A Sykkelturorientering er også avviklet. Det har vært 10 poster med større avstand mellom postene enn vanlig i området nordre Nordmarka. Kartet kunne lastes ned fra nettesiden og det var GPS poster.

- 5) B Det er i vinter satt ut poster i Ringkoll -området for Skiturorientering. Det er vanskelig å si hvor mange som besøkte postet, da det ikke var noe form for klippekort. Men av sporene mener vi postene har vært middels bra besøkt.

6) Salgsteder: Sandberg sport jevnaker og Hønefoss, City sport, Sportshuset, G-sport Kuben og Stormarkedet, Nordli Kuben.

I tillegg er det solgt konvolutter enkeltvis på  
”finn fram” dagen og på div. O-løp.

7) Tur-O konvolutten inneholdt 4 kartområder og ”hvordan verne om dyrelivet” i tillegg til de faste innslagene i folderen.

8) Deltagelse:

Det er solgt 160 konvolutter.

Den uttrukne premievinneren hver måned, er annonsert i Ringblad og tilsendt premie.

9) Plakett og merkeoppnåelse;

Plaketter: Bronse :2, Sølv: 1 Gull: 2

Merker: Bronse: 6, sølv: 6 , Gull: 49

10) Kontakt med Norges Orienteringsforbund:

det er innsendt registrerings skjema for virksomheten i 2010, samt for planlagt virksomhet i 2011.

Det er søkt om økonomisk støtte til opplegget ”månedens post” med tilhørende premiering. ROL er innvilget med 5000 kr, som utbetales ved sesongslutt 2010.

## **INFORMASJONSUTVALGET**

Det har i løpet av 2010 blitt lagt ut ca. 190 nyheter/notiser på klubbens hjemmeside. I tillegg til web-ansvarlig har det også vært 3-4 stk fra klubben som har bidratt med stoff.

I samarbeid med de forskjellige utvalgene er undersidene holdt oppdatert gjennom hele året. I samarbeid med kartutvalget er det blitt opprettet et digitalt kartarkiv med passordbeskyttelse, så klubbens egne medlemmer kan finne noen av kartene våre på nett, og link til RouteGadget der vi kan legge ut strekktider og løyper fra større løp. Det er også blitt opprettet en side under *Arkiv* for utlegging av møtereferater.



ROL har hatt en del arrangement også i 2010. Innbydelser har blitt lagt ut, og resultater har blitt lagt ut på hjemmesiden kort tid etter løpene.

Informasjonsutvalget har også i år gitt ut to nummer av klubbavisa Trollposten. I år som i fjor er det klubbens ungdommer som har stått bak utgivelsene, redaktører har vært Hanne Disch Kihle og Guro Heimstad Kleiven. Det ble gitt ut ett nummer på våren, og ett rundt juletider.

## **DUGNADSUTVALGET**

Årets dugnadsutvalg har bestått av: Hans Engen, Knut Kleiven, Gunnar Syrrist og Knut Aas

Årets dugnadsaktiviteter har foruten egne o-arrangementer bestått av følgende dugnader:

### **Grenaderløpet 20. februar**

ROL hadde som før ansvar for matstasjonen på Løvlia. Vår bemanning var 11 personer. Det var gledelig at ca halve styrken var ungdommer. I tillegg gikk Guttorm løypekontroll fra Løvlia til Kleivstua. Det var minus 14 grader og vind, slik at det ble en tøff dag for både arrangører og de ca 700 deltagerne i Grenaderløpet.

Inntekt 27 000,-

### **Rydding av tur sti i Hole** (bevilgede kulturmidler)

Dugnaden ble utført som en del på ungdomsgruppas trening med. Ansvarlig for koordinering Kari Strande og Morten Dåsnes.

Inntekt kr 5 500,-

### **Ringeriksmaraton 14. august**

Ringeriksmaraton arrangeres i fellesskap med Ringerikes Blad, IL Holveværingen, IL Jevn og ROL. ROL har ansvaret for stafetten fra vekslingen på Kirkeskolen, via vekslingen på Søndre Torg til veksling på Tømmervekta på Follum. I tillegg har ROL ansvaret for trafikkavviklingen i samarbeid med politi og vegmyndigheter. ROL stilte med 50 funksjonærer. Dugnadsleder i ROL er med i arrangementskomiteen som har avholdt 5 møter i forbindelse med arrangementet.

Arrangementets overskudd ble i år delt på 4, mot tidligere 3. De tre klubbene har hver fått 55.000 og stiftelsen 30.000. Stiftelsen har rettighetene til salg av arrangementet (sponsor inntekter), sponsor inntektene går inn som arrangements inntekt.

Årets inntekt fra Ringeriksmaraton var på kr 55 000,-

### **Eggemomila 2. oktober**

ROL arrangerte også i år terrengløpet Eggemomila. Et terrengløp/mosjonsløp vi arrangerte for fjerde gang. Løpet har løyper på 5 km og 10 km, og arrangeres på Eggemoen. Olav Høgseth var løpsleder, og han hadde hjelp av rundt regnet 10 ROL medlemmer. Det var 187 løpere som startet i løpet. Inntekt: kr 51 000,- (Like deler sponsor inntekter og startkontingent)

### **Ribbemarsjen 26. desember**

Tradisjonsrik turmarsj som arrangeres 2. juledag hvert år i samarbeid med Ringerikes Blad. ROL hadde arrangementet for 16. gang i år. Årets arrangementsstab bestod av 7 ROL-inger. Det var fint men kaldt vintervær med ca 15 kuldegrader. Noe som antagelig skremte noen fra å være med i år. Tross kulda var det 220 startende.

Inntekt ca. kr 16.000.

En stor takk til alle som har stilt opp på årets dugnader.

## Representasjon

Medlem NOFs domskomite: Kari Strande

Styremedlem BuOK (ansvar Unionsmatch) fra 26.11.09 Trine Opseth

Medlem Teknisk råd BuOK, fra 25.11.10: Anders B Brattli

Medlem valgkomite BuOK fra 23.11.06: Lars Berglund

Delegater Kretsing BuOK, 25.11: Kristine Grønlund, Kristian Kihle og Morten Dåsnes

Terminlistemøte BuOK: Kari Strande og Ellen Grønlund

Ringerike idrettsråd: Mette Heimstad

Kontaktperson Hole kommune: Morten Dåsnes

## Innsatspokaler

D – 16: Thea Heimstad Kleiven

H – 16: Lars Grønlund

D/H 17-: Anders B Brattlie

## Klubbmestere 2010

D – 12 Silje Opseth

H – 12 Sander Arnevik

D 13-14

H 13-14 Lars Grønlund

D 15-16 Trine D Kihle

H 15-16 Halvor Engen

D 17-20 Guro Heimstad Kleiven

H 17-20 Øyvind Strande

D 21- Anne Kristin Kvamme

H 21- Lars Inge Arnevik

D 40- Marit Tronrud

H 40- Leif Roger Hultgreen

D 60- Kari Strande

H 60- Helge Revhaug

H 75- Birger Garberg

## Resultatoversikt 2010

<b>WMOC (World Masters),</b>	<b>Sprint</b>	<b>Lang</b>
Birger Garberg, H 80	11	8

### NM Langdistanse

D 17-18 31 Guro Heimstad Kleiven

### NM Mellomdistanse

D 17-18 36 Hanne Disch Kihle

43 Guro Heimstad Kleiven

### NM stafett

D 17- Brutt (Guro Heimstad Kleiven, Hanne Disch Kihle, - )

H 17- 73 Ringerike o-lag

(Lars Inge Arnevik, Anders Beyer Brattli, Kristian Kihle)

D 17-20	23	Ringerike o-lag I (Guro Heimstad Kleiven, Hanne Disch Kihle, Aina Viena)
	27	Ringerike o-lag II (Kristine Grønlund, GinaMarie Brandt Karlsrud, Tine Elisa Kjemperud)
H 17-20	37	Ringerike o-lag (Øyvind Strande, Jakob Skovly Fjeldstad, Ola Elsrud Hultgreen)

#### **Hovedløp for yngre, langdistanse**

D 14	32	Ida Rognved
	44	Ingvild S Fjeldstad
D 15	43	Thea H Kleiven
	54	Trine Disch Kihle
	63	Hedda Bondehagen
	65	Ingrid Disch Løset
D 16	15	Aina Elise Viena
	22	Tonje Kvamme Dahl
	28	Kristine Grønlund
	41	TineElisaKjemperud
	45	Gina M B Karlsrud
H 14	38	Lars Grønlund
H 15	48	Geir Strande Syrrist
	68	Halvor Engen
H 16	31	Øyvind Strande

#### **Hovedløp for yngre, sprint**

D 14	29	Ida Rognved
	47	Ingvild S Fjeldstad
D 15	36	Trine Disch Kihle
	42	Thea H Kleiven
	55	Ingrid Disch Løset
	Disk	Hedda Bondehagen
D 16	20	Tonje Kvamme Dahl
	21	Aina Elise Viena
	49	Gina M B Karlsrud
	Disk	Kristine Grønlund
	Disk	TineElisaKjemperud
H 14	19	Lars Grønlund
H 15	46	Geir Strande Syrrist
	79	Halvor Engen
H 16	21	Øyvind Strande

#### **Veteranmesterskapet, langdistanse, plasseringer blant de 10 beste**

D 40	2	Kirsti Kringhaug
	6	Torun Økern Jensen
D 50	8	Ragnhild Elsrud Hultgreen
D60	3	Kari Strande
H 40	8	Olav Høgset
H 55	3	Morten Dåsnes
H 80	1	Birger Garberg

#### **Veteranmesterskapet, mellomdistanse, plasseringer blant de 10 beste**

D50	7	Ragnhild Elsrud Hultgreen
D 60	3	Kari Strande
H 40	2	Olav Høgset
	3	Jon Arne Skrove
H 55	8	Morten Dåsnes
H 80	1	Birger Garberg

#### **KM mellomdistanse, 13.5. Eiker**

D 17-	1	Kirsti Kringhaug
H 17-	2	Olav Høgset

#### **KM langdistanse, 4.9. Nesbyen, plasseringer blant de 3 beste**

H 21	3	Lars Inge Arnevik
H 19-20	2	Guttorm Strande Syrrist
H 40	2	Olav Høgset

H 50	3	Morten Dåsnes
H 60	2	Helge Revhaug
H 80	1	Birger Garberg
D 15-16	2	Aina Viena
	3	Thea Heimstad Kleiven
D 40	3	Kirsti Kringhaug
D 50	3	Ragnhild Elsrud Hutgreen
D 60	2	Kari Strande

#### **KM stafett, 5.9. Nesbyen, plasseringer blant d 3 beste**

H 17	3	ROL (Juha Viena, Anders Brattli, Olav Høgset)
H 135	1	ROL (Morten Dåsnes, Per Gunnar Dahl, Lars Fjeldstad)
D 135	2	ROL (Anne Kristin Kvamme, Ragnhild Hultgreen, Sissel Skovly)
H 13-16	1	ROL (Lars Grønlund, Ida Rognved, Øyvind Strande)
D 13-16	2	ROL (Aina Viena, Kristine Grønlund, Tonje Kvamme Dahl)

#### **KM Natt, 23.9. Konnerud, plasseringer blant de 3 beste**

D 17-20	3	Guro Heimstad Kleiven
D 15-16	2	Tonje Kvamme Dahl
	3	Kristine Grønlund

#### **Myntcupen sammenlagt, plasseringer blant de 6 beste**

D 13-14	4	Ida Rognved
	6	Ingvild Skovly Fjeldstad
D 15-16	1	Tonje Kvamme Dahl
	2	Thea Heimstad Kleiven
	4	Kristine Grønlund
	6	Tine Elisa Kjemperud
H 13-14	2	Lars Grønlund
H 15-16	2	Øyvind Strande
	6	Geir Strande Syrrist

#### **Deltakere Unionsmatch, D/H 13-16**

Buskerud stilte med 28 løpere, og av disse var 9 fra Ringerike o-lag:

D 13-14	Ingvild Fjeldstad (nr 19)
D 15-16	Trine Disch Kihle (nr 36)
	Thea Heimstad Kleiven (nr 37)
	Tonje Kvamme Dahl (39)
	Gina Brandt Karlsrud (40)
	Kristine Grønlund (45)
H 13-14	Lars Grønlund (nr 7)
H 15-16	Geir Strande Syrrist (nr 39)
	Øyvind Strande (nr 40)

**Ringerike O-lag draktbeholdning****1.1. 2011**

Antall på lager	130	140	150	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	40-45
Overtrekksjakke	2	2	2	0	5	2	3	3	0	4	0
Overtrekksbukse	2	2	4	0	4	2	3	0	2	3	0
Løpstrøye	2	2	3	0	5	1	2	5	0	2	0
Løpsbukse	2	2	2	1	3	1	5	1	3	2	0
O-strømper	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2

**Oversikt over materiell pr. 06.12.10**

Høytaleranlegg,	Skjæremaskin
3 små postskjermer	Plastsveisemaskin
5 drikkecontainere/termo	6 vannkanner
37 refleksstaver	79 postskjermer, store
Startnummer (doble 101-600)	2 store plastdunker
4 plastbord	Verktøykasse
4 presenninger	25 tommelkompass
3 dorullholdere (1 ødelagt)	4 sneller skjøtledning
Gjerdestolper: 46 tynne+38 kraftige	Plastlommer kart (A4:200, A3:1000)
Plastgjerde (under tribune)	Førstehjelpskrin
Nikon kompaktkamera	4 klubbtekt (trenger nye poser)
1 vannkoker	1 lite telt
1 tunneltelt 4 seksjoner	1 partytelt (selvuttrekkbart)
2 termokanner	1 arr.telt "autograf"
4 Ski-o-stativ (2 litt ødelagt)	1 kasse med malte treskilt
1 pose refleksvester (18 stk)	1 partytelt 6x3 m
1 eske T-skjorter barn 2 – 10 år	3 O-spill
Div premier, Eggemomila, Gildesprint	Div. utstyr til ribbemarsjen
32 stifteklemmer	14 plastkurver (kart på start)
1 ekse plastkrus	8 plankekompass
div. biter plastfolie	8 bunter à 25 m skjøtledning
Høvik arkivskap og reoler	div skilt og veivisere
12 ulltepper	7 ruller dopapir
Resultattavler, målstenger, 2 netting drikkebord m.m under tribune	1 bære
6 plastbøtter	5 plastdoer (under tribune)
2 øser	1 tørkeruller
9 mugger	7 bokser Maxim
div. opprulla merkebånd	1 bærepose Ringerikes blad merkebånd
2 ruller grønn papirduk	
en sekk svamper	
40 EKT poster + 7 startposter	
post nr: 59,60, 67,69,69, 111,113,114,117,118,119, 122,124,127,	
130,132,134,135,136,137,138,139,140,141,142,144,145,147,148,	
153,154,155,156,157,158,242,243, 245,247,247,248	
2 MTR 3, 1 MTR 2, 1 RTR 2, HP svart hvit printer og løperbrikker hos EKT ansvarlig.	
1 MTR 3 + treningsbrikker hos ungdomstrener	

Det henstiles til at lån av materiell registreres i utlånsbok og returneres raskt etter bruk.

## Kartbeholdning

Konkurranskart				pr.9.11.10	
Kart	Sist utgitt	Målestokk	Areal	Antall igjen:	
Sundvollen	2010	1:10 000	2,8 km <sup>2</sup>		Foreløp utg
Ringkollen	2009	1:10000	?	3120	
<a href="#">Helgelandsmoen</a>	2008	1:10000	5,0 km <sup>2</sup>	1150	
Bergermoen	2007	1:10000	6,5 km <sup>2</sup>	1150	
Bergermoen	2006	1:15000	6,5 km <sup>2</sup>	13	
Moesmoen	2006	1:10000	5 km <sup>2</sup>	180	
Schjongstangen	2006	1:5000	3 km <sup>2</sup>	850	
Kleivstua	2005	1:10000	16 km <sup>2</sup>	950	
<a href="#">Bergerbakken</a>	2003	1:10000	10 km <sup>2</sup>	700	
<a href="#">Glisætra</a>	2002	1:10000	13 km <sup>2</sup>	7	
<a href="#">Glisætra</a>	2002	1:15000	13 km <sup>2</sup>	1400	
<a href="#">Hovinsætra</a>	2002	1:10000	?	150	
<a href="#">Hønefossen (sentrum)</a>	2002	1:5000	4 km <sup>2</sup>	850	
<a href="#">Helgelandsmoen Nord - Lamoen</a>	2000	1:10000	3 km <sup>2</sup>	1000	
<a href="#">Helgelandsmoen Sør</a>	2000	1:10000	3 km <sup>2</sup>	600	
-					
<b>Treningskart</b>					
Bergermoen	2006	1:10000	6,5 km <sup>2</sup>	825	
<a href="#">Moesmoen</a>	2003	1:10000	5 km <sup>2</sup>	700	
<a href="#">Helgelandsmoen</a>	2000	1:10000	5 km <sup>2</sup>	28	
<a href="#">Bergerbakken</a>	1999	1:10000	10 km <sup>2</sup>	1250	
<a href="#">Skjerpåsen</a>	1999	1:10000	7 km <sup>2</sup>	110	
<a href="#">Aurenhaugen</a>	1998	1:10000	2 km <sup>2</sup>	63	
<a href="#">Vågårdsåsen</a>	1998	1:15000	20 km <sup>2</sup>	1400	
<a href="#">Kvitmyråsen</a>	1996	1:15000	12 km <sup>2</sup>	130	
<a href="#">Sokna, nord</a>	1994	1:10000	5 km <sup>2</sup>	120	
<a href="#">Ringkollen (vinterutgave)</a>	1994	1:15000	18 km <sup>2</sup>	250	
<a href="#">Semmentjern</a>	1984	1:15000		500	
<a href="#">Gulsplassætra - Semmentjern</a>	1984	1:15000		300	
<b>Skole- og instruksjonskart</b>					
Kart	Sist utgitt	Målestokk	Areal		
Gjesvalåsen	2001	1:7500		1220	
Viksåsen	2001	1:7500		500	
<a href="#">Veienmarka</a>	2001	1:7500	2 km <sup>2</sup>	2000	
<a href="#">Heggen</a>	1998	1:10000		1050	
<a href="#">Burudåsen</a>	1985	1:10000		80	
Hole ungdomsskole	1985	1:5000		400	

# Vedlegg

## 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	163	172	179	220
6-12 år	35	29	21	12	16	23	40
13-19 år	30	34	27	30	33	28	40
20-25 år	7	7	7	6	5	6	10
Minste kjønn %	36	35	35	37	38	38	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	1714	1680	1825	1500
Ant i klubbmesterskap	47	42	62	40	48	45	50
KM langdistanse	21	14	45	49	52	46	40

### 1.3 Deltagelse i stafetter

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Individuelle stafett starter	167	122	145	185	185	201	200
KM Senior	4H,2D	2H,1D	2H, 1D	2H, 2D	2H, 2D	2H/1D	3H, 2 D
KM Junior	0+0	0	0	0	-	-	1+1
KM Yngre	2	2	3	5	4	3	4

### 1.4 Deltagelse i NM/HL

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Hovedløp	2	3	8	9	12	15	10
Jr.-NM ind. langdist	0	0	0	1	3	1	4
Jr.-NM staf.	0	0	0	0	1	3	2
Sr.-NM ind. langdist	1	1	0	3	0	0	2
Sr.-NM staf.	2	2	2	0	1	2	2

### 1.6 Tur-o

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010
Antall solgte konvolutter	180	138	164	150	148	160	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	1	2	2	3
KM junior D/H 17-20	0	0	0	0	0	1	3
KM senior H/D21	1	0	2	3	0	1	1
KM D/H 35-	6	2	8	4	6	6	6

### 2.2 Stafetter

Antall medaljer/merker

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

### Langtidsplan arrangement 2009 – 2011

<b>2009</b>	K	Tyrinatta	Mosmoen	2007
		Jonsokløpet	LF Hønefoss arrangerer	
08.aug	N	Ringerike todagers	Ringkollen	Rev 2009
09.aug	N	Ringerike todagers	Ringkollen	Rev 2009
	K	KM natt	Helgelandsmoen	2008
<b>2010</b>				
	K	Tyrinatta	Svensrudmoen	2008
	K	Ringeriksløpet	Ringkollen	rev2009
	K	Jonsokløpet	Ringkollen	rev2009
<b>2011</b>				
	K	Tyrinatta	Kihlemoen	2010
	K	Jonsokløpet ??	?	
	N	Ringerike todagers	Kihlemoen-Oppenåsen	rev 2010
	N	Ringerike todagers	Kihlemoen-Oppenåsen	rev 2010