



Ringerike o-lag

www.ringerike-o-lag.no

ÅRSPLAN 2010

Vedtatt styremøte 10. februar 2010

HOVEDARBEIDSOPPGAVER FOR STYRET og ARBEIDSUTVALGET 2010

ROL tar sikte på å videreføre solid arbeid på alle aktuelle områder i 2010 gjennom arbeid i de faste utvalgene. Det gjelder bl.a. rekruttering, trening, løpsdeltakelse, kartarbeid, arrangement, tur-orientering, informasjon og dugnader og annet inntektsbringende arbeid. For detaljer vises det til planer for hvert av utvalgene. Styrets hovedoppgave er å koordinere arbeidet og støtte opp der det trengs.

Styret vil ha særlig fokus på følgende tre oppgaver i 2010:

- Opprettholde ungdomsgruppa, ca 13 – 18 år, med trening, godt miljø og løpsdeltakelse
- Videreføre arbeidet med ei rekrutteringsgruppe, ca 8 – 12 år, med sosiale treff, opplæring og trening
- Styrke oppslutningen om tur-orientering

Arbeidsutvalget

AU har et særlig ansvar for økonomi-oppfølging, for kontakt med o-kretsen og kommunene, for å avgi høringsuttalelser i saker som vedrører o-idretten og våre kartområder, for medlemsregister og for aktuell rapportering.

AU vil:

- arrangere oppstartsmøte for alle tillitsvalgte etter årsmøtet
- sammen med tur-o-utvalget invitere NOFs tur-o ansvarlige til idemøte
- arbeide med ny langtidsplan for ROL for perioden 2011 –2015, der en tar i bruk opplegget for klubb utvikling i regi av NOF

REKRUTTERINGSUTVALGET

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 2009 over i ordinære klasser.
4. Rekruttene fra 2009 skal øke kartforståelsen og beherske mer krevende orientering
5. Fortsatt være en stor Skolesprint-arrangør. Øke deltakelsen fra 2009.
6. Samarbeide med skoler i distriktet i forbindelse med opplæring i kart og kompass.
7. Arrangere minst ett nybegynnerkurs

Aktiviteter

1. Vintertrening fra Ullerål skole hver mandag. Egen gruppe med aktiviteter tilpasset aldersgruppen 8 til 12 år.
2. O-teknisk trening i samarbeid med treningsutvalget mai/juni og august/september. (Sammen med de andre fra 13 år og oppover.)
3. Bygge en sammensveiset gruppe gjennom sosiale aktiviteter og o-tekniske aktiviteter. Arrangere sosiale turer/treff sammen med ungdomsgruppa og på egenhånd.
4. Skolesprinten: Vang, Hallingby, Helgerud, Ullerål, Sokna, Sundvollen, Hole, Vik og Hov ungdomsskole inviteres til deltakelse. Helst vårarrangement.
5. Arrangere Finn-framdag i samarbeid med Ringerikes Blad
6. Jobbe for å få hjelpe skolene med orienteringsopplegg.
7. I samarbeid med Kartutvalget skal vi se om det kan utarbeides flere skolegårdskart.

Generelt

Oppfordre dagens rekrutter til ta med seg en venn eller søsken på alle aktiviteter.

TRENINGsutVALGET

Mål:

1. Tilrettelegge et godt tilbud til rekrutter og viderekomne løpere i aldersklassen 13-19 år. Vi skal jobbe for å utvikle løpere som ønsker å ta et ”ekstra” steg framover. Vi satser på flere medaljer i årets KM og like mange deltagere på Hovedløpsuka som i 2010.
2. Ringerike O-lag skal delta på mer enn 50 % av o-kretsens fellesopplegg.
3. Vi skal ha like stor løpsdeltakelsen som i 2009.
4. Vi skal stille herrelag, damelag og ungdomslag i Tio-Mila
5. Vi skal klare premieplasser i Hovedløpet.
6. 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 mandag gjennom hele året.
2. Treninger for alle på tirsdager og torsdager i henhold til egen plan.
3. Arrangere skisamling på Løvlia, fellestur til Danmark i mars, fellestur med hotellovernatting til Norwegian Spring.
4. O-teknisk trening sammen med rekruttene i løpssesongen.
5. Egne treninger fra mars til juli med spesielt fokus på hovedløpet i Trøndelag og NM i Østfold og på Beitostølen.
6. Felles påmelding og organisering av kjøring til kretsarrangement.
7. Motivere for deltakelse i ”viktige” løp, for alle klubbens løpere, men med spesielt fokus på de yngre.
8. Vennetrening 2 ganger i løpet av året.

9. Legge ut treningsløyper på nettsidene i sesongen. Evt. anbefale deler av Tur-O løyper.

Løpsdeltakelse:

1. Gjøre aktuelle løp kjent for alle løpere (jfr. aktivitetskalender) og motivere for størst mulig deltakelse.
2. Føre nødvendig løpsstatistikk (statistikkfører)
3. Sørge for uttak og påmelding til Hovedløp og Norgesmesterskap (UK og leder)
4. Sørge for uttak og påmelding av lag til stafetter (UK og leder)
5. Være i dialog med aktuelle stafettløpere, klargjøre uttakskriterier og utnevne lagledere (UK).

UNGDOMSUTVALGET

De to valgte representantene vil ha plass i treningsutvalget og styret, og ha som oppgave å tale ungdommenes sak. Det legges opp til klubbkvelder der ungdommene kan drøfte opplegg og prioriteringer.

ARRANGEMENTSUTVALGET

Arrangement;

Tyrinatta 21. april arrangeres fra Kartverket med Unn Kihle som løpsleder og Lars Inge Arnevik som løypelegger

Ringeriksløpet og Jonsokløpet arrangeres 19 og 20 juni på Ringkollen på kartet fra 2009. Løpsleder Morten Dåsnes. Løypeleggere Guro Heimstad Kleiven og Hanne Disch Kihle. Lars Inge Arnevik er veileder.

Ringeriks-karusellen videreføres med 10 løp. Fossekallen vil arrangere tre av disse

- 5.4 Fossekallen, ?, normal
- 15/4 ROL, Sundvollen, sprint
- 28.4 Fossekallen, Gullerudmarka, normal
- 6.5 ROL, Mosmoen, normal + Unionmatchuttak
- 19.5 ROL, Kleivstua, normal
- 27.5 ROL, Helgelandsmoen, normal
- 25.8 ROL, Ringkollen, Lang
- 2.9 Fossekallen, Aklagen Normal
- 8.9 ROL, Kartverket Sprint
- 16.9 ROL, Bergermoen, normal, fellesstart

Klubbmesterskapet arrangeres på Ringkollen i begynnelsen av juni

VDG: Det vil bli informert til aktuelle samarbeidspartnere om planlagte o-løp og tur-o-arrangement for 2010, Det vil også bli informert om langtidsplan og kartplan.

Bruk av våre kart og terreng til andre aktiviteter bør vi også få oversikt over og vurdere informasjon om.

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, utrangering og investering i tråd med budsjettammer. Oppdatert oversikt over EKT utstyr, materiell, premier og draktbeholdning vil bli lagt ved årsberetningen. Mulig utvidelse av lokalene i Schjongslunden vil bli tatt opp til høsten.

Langtidsplan arrangement 2010 – 2013 (foreløpig)

År	type	Løpsnavn	Kart	Utgitt/revidert
2010				
	K	Tyrinatta	Kartverket	2010
	K	Ringeriksløpet	Ringkollen	2009
	K	Jonsokløpet	Ringkollen	2009
2011				
	K	Tyrinatta	Hovsmarka	2011
	N	Ringerike todagers	Kihlemoen/Oppenåsen	2011
2012				
	K	Tyrinatta	Kihlemoen/Oppenåsen	2011
	K	Ringeriks/Jonsok ?	Kihlemoen/Oppenåsen ?	2011
2013				
	K	Tyrinatta		
	N	Ringerike todagers m/ KM mellom ?		
	KM	Ultralang??		

KARTUTVALGET

Sundvollen

Kartet ferdigstilles og trykkes våren 2010. Tre mindre byggeområder hhv v/ Sundvollen og Klokkebråtan ”synfares” og tegnes inn.

Oppenåsen / Kihlemoen

Forespørsel til aktuelle kartfirmaer sendes ut. Synfaring og reintegning starter våren / sommeren 2010, og ferdigstilles våren 2011. Forslag om at området v/ Kihlemoen utføres på dugnad.

Opplæring

Vi skal stimulere og undervise interesserte ungdommer til synfaring / reintegning av vanlige o-kart og skolegårdskart.

Opprydding i kartbeholdning

Foreslår at kartbeholdningen på ROL's lager gjennomgås. Utgåtte kart kastes / gis bort medlemmer som er interessert. ROL's hjemmeside må oppjusteres mht gjeldene kart, priser for kart justeres.

Det bør legges til rette for bedre administrering av kartene på lageret. Eget låsbart arkivskap?

Lagring av digitale originaler av våre kart. Det bør foretas en vurdering og iverksette lagring av våre originaler digitalt på nettet. Lagringsmedium og priser (vilkår) må undersøkes først.

TUR-ORIENTERINGSUTVALGET

Det planlegges turorientering for 2010 i hovedsak etter samme mønster som tidligere.

Det settes ut 80 poster som gir samlet poengsum 1000 poeng.

Det er mulig å oppnå Bronse merket for barneløypa.

Folderen vil i hovedsak inneholde det samme som forrige sesong, men med ferdig påtrykte poster på kart i A4 str . Adels kalender følger også med.

Sommer tur-orientering benytter kartområdene:

Ringkollen sør 1: 10.000, år Med GPS koordinater.
Bergermoen 1:10.000, 2007
Kleivstua 1:10.000, 2005
Sundvollen 1:10.000, 2009

Leder har kontaktet Fossekallen slik at vi ikke benytter samme kartområder.

Egne barne løyper med lette poster i lett terreng planlegges som forrige sesong.
Kulturminne poster blir å finne på Sundvollenkartet.

Vi tilstreber å selge flere konvolutter enn forrige sesong, ved bedre kommunikasjon på usolgte konvolutter, og å spørre om utsalgs sted i Hole på Esso i Sundvollen.

Vi selger Tur-O konvolutter på ”Finnfrem-dagen.

Vi henstiller medlemmer i klubben til å ta kontakt med BIL på sin arbeidsplass og anmode om at arbeidsgiver kjøper konvolutter. Ansatte kan ha konkurranse om å samle flest poster/poeng i løpet av sesongen. Det kan også planlegges en egen TUR-O-Dag, med konkurranse om hvem som kan finne flest poster denne dagen.

TUR-O Konvoluttprisen settes opp fra 150 til 200 kr.

Postene er da ferdig trykt på kartet i A4 str.

Postene på Ringkollen kartet har GPS koordinater.

Nytt av året blir SKI TUR ORIENTERING. Dette planlegges i Ringkollen området, med 10 poster fordelt ifbm lysløypa og Treningsrunden.

Postene er ute fra 1. jan til 30.mars.

Kartet med poster legges ut på nettesiden til ROL.

Vi planlegger også SYKKELTURORIENTERING til sommeren.

Det settes ut 10 poster.

Her legges postene med større avstand enn vanlig Tur-O.

Postene legges med GPS koordinater , IKKE vanlige poster.

Kartområde blir Ringkollen bl.a.

Kartet er tenkt å legges ved i Tur-O konvolutten.

Vi tenker at det trengs PR for våre aktiviteter i Ringblad. For eks intervju med en kjent person som kan identifisere seg med O –sporten, eller å lage en reportasje om Tur-O ved oppstart av sesongen. Vi legger opp til at Tur-O synliggjøres tydeligere på ROLs netteside.

DUGNADSUTVALGET

ROL vil også for 2010 satse på de samme dugnader som tidligere 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.

Inntektene fra dugnader danner i stor grad grunnlaget for lagets drift, så vi håper også på positiv respons når vi i 2010 ”maser” på nok en dugnadsinnsats.

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

Grenaderløpet:

Lørdag 20. februar. ROL har ansvaret for matstasjonen på Løvliå.

Tursti i Hole:

Jobben med rydding av turstien i Hole har vi hatt i flere år. Ungdomsgruppa står for hoveddugnaden en treningskveld. Kari Strande og Morten Dåsnes har hovedansvaret for gjennomføringen.

Ringeriksmaraton:

Lørdag 14. august. ROL er medarrangør og deltar med 2 representanter på hovedkomiteens møter gjennom året. Denne dugnaden krever mange funksjonærer i klubben.

Eggemomila:

Lørdag 2. oktober (Dato ikke endelig satt, så her kan det bli endringer!). ROL tok over arrangementet 2007.

Ribbemarsjen:

2. juledag. Gjennomføres i samarbeid med Ringerikes Blad.

INFORMASJONSUTVALGET**Hovedoppgaver**

- Teknisk og innholdsmessig vedlikehold av klubbens nettside
- Utlegging av minst 200 notiser, nyheter og reportasjer på klubbens nettside
- Bistå utvalgene med å få ut informasjon på klubbens nettside
- Sørge for at sidene på klubbens nettside til enhver tid er oppdatert
- Utgi to nummer av Trollposten, vår og jul
- Sende resultater og pressemeldinger til Ringerikes Blad
- Bistå Ringerikes Blad