

# Langtidsplan for ROL 2011-2015

## MÅLSTRUKTUR I ROL 2011-2015

### 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 drive et aktivt rekrutteringsarbeid
- ROL skal ha aktivitetstilbud for løpere i alle aldre, og prioritere godt treningstilbud for ungdom og juniorer
- ROL skal legge til rette for at klubbens løpere kan 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 2011-2015

ROL skal i perioden spesielt vektlegge:

- Kontinuerlig rekruttering av gutter og jenter ca 8 – 14 år
- Etablere og opprettholde ungdomsgruppe 13-16 år med godt sosialt miljø og godt o-teknisk og fysisk treningstilbud
- Etablere og opprettholde juniorgruppe med godt sosialt miljø og oppfølging av den enkelte ut fra egne ambisjoner

ROL skal arbeide for styrking av sitt hovedarrangement gjennom høy kvalitet på kart, løyper og arrangement

## DELMÅL ÅR 2015

På noen felt er målene for 2015 tilnærma lik status i 2010. Da er det et mål å opprettholde status hvert av årene i perioden. På andre felt kreves det økning eller forbedring i perioden for å nå mål for 2015.

### 1. AKTIVITETSMÅL

#### 1.1. Medlemmer

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag mål 2015
Medlemmer	190	190	172	163	172	179	220	200
6-12 år	35	29	21	12	16	23	40	30
13-19 år	30	34	27	30	33	28	40	45
20-25 år	7	7	7	6	5	6	10	15
Minste kjønn %	36	35	35	37	38	38	40	40

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

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag mål 2015
Antall starter totalt	1256	1109	1362	1714	1680	1825	1500	2000
Ant i klubbmesterskap	47	42	62	40	48	45	50	50
KM langdistanse	21	14	45	49	52	46	40	50

## 1.3 Deltagelse i stafetter

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag mål 2015
Individuelle stafett starter	167	122	145	185	185	201	200	220
KM Senior	4H,2D	2H,1D	2H,1D	2H,2D	2H,2D	2H,1D	3H + 2 D	3D,3H
KM Junior	0+0	0	0	0	-	-	1+1	Utgår
KM Yngre	2	2	3	5	4	3	4	4

## 1.4 Deltagelse i NM/HL

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag mål 2015
Hovedløp	2	3	8	9	12	15	10	15
Jr.-NM ind. langdist	0	0	0	1	3	1	4	4
Jr.-NM staf.	0	0	0	0	1	3	2	3
Sr.-NM ind. langdist	1	1	0	3	0	0	2	3
Sr.-NM staf.	2	2	2	0	1	2	2	2

## 1.6 Tur-o

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag mål 2015
Antall solgte konvolutter	180	138	164	150	148	160	200	250

## 2.Resultatmål

### 2.1 KM Individuelt

Antall medaljer/merker (KM langdistanse)

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag MÅL 2015
KM D/H -16	0	1	1	1	2	2	3	3
KM junior D/H 17-20	0	0	0	0	0	1	3	4
KM senior H/D21	1	0	2	3	0	1	1	1
KM D/H 35-	6	2	8	4	6	6	6	6

### 2.2. Hovedløp og NM

Antall deltakere blant beste tredjedel, langdistanse

			Status 2010	Forslag mål 2015
HL, 13-16 år			2	3
NM, 17-20 år			0	3

### 2.3 KM-Stafett

Antall medaljer/merker

	Status 2005	2006	2007	2008	2009	2010	MÅL 2010	Forslag mål 2015
KM D/H 13-16	0	0	0	0	1	2	1	2
KM junior, D/H 17-20	0	0	0	0	-	-	1	Utgår
KM senior	1	0	1	1	1	1	1	1
KM over 35	3	1	1	2	2	2	2	2

### 2.4. Andre stafetter

			Status 2010	Mål 2015
15-stafetten			15	10
Tio-mila, u-lag			67	100
Tio-mila, D lag			279	150
Tio-mila, H lag			245	200
NM junior			23/	1 lag beste 1/3

# **MÅLDOKUMENT FOR ROL 2011-2015**

## **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 5 års perioden.

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

Status ved utgangen av 2010 er at ROL har:

- brukbar rekruttering, men utfordringer med å etablere ny gruppe ungdommer etter etablert ungdomsgruppe
- ei gruppe på ca 20 ungdommer i alderen 13-19 år som ønsker å drive med orientering, og som det vil kreve innsats av ROL for å gi attraktiv oppfølging. Klubben får utfordringer etter hvert som disse avslutter videregående. Hovedmålet må være å legge til rette for at de fortsetter med orientering.
- 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 21 til 40 år som satser på konkurranseorientering
- velfungerende tur-o opplegg, som har potensial til økt oppslutning
- gode kart over attraktive områder for orientering, men et kontinuerlig behov for ajourføring og ny-kartlegging
- god arrangementskompetanse på det fleste felt
- Tyrinatta, Ringerike 2-dagers og Ringeriksløpet som innarbeida arrangement,
- Ribbemarsjen, Grenaderløpet, Ringeriksmaraton, Eggemomila og tursti i Hole som innarbeida dugnader

Utfordringer med å skaffe inntekter til økende aktivitetsnivå

Hovedutfordringene i planperioden er å:

- beholde stammen av ungdommer i klubben slik at det utvikles et godt juniormiljø
- jevnlig rekruttere nye jente- og gutteløpere
- styrke ROLs hovedarrangement
- utarbeide kart av god kvalitet til å dekke økende aktivitet
- skape god balanse mellom inntekter og utgifter slik at prioriterte oppgaver finansieres og med nivå på medlemskontingent og egenandeler som ikke ekskluderer noen

## **1. Organisasjon og administrasjon**

ROL skal ha organisasjonsstruktur tilpassa prioriterte oppgaver og utfordringer. 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.

Arbeidsinstruksjoner og årsklokke bør gjennomgås og revideres ved oppstart av planperioden.

Klubbens nettside skal være viktigste hjelpemiddel for informasjon til medlemmene og mellom tillitsvalgte.

ROL skal i planperioden arbeide aktivt med kompetanseheving, jf innspill på klubb utviklingskveld, for å styrke kompetansen blant tillitsvalgte og legge til rette for rekruttering av nye tillitsvalgte.

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 som voksne og fra bedrifter. Det skal ses på mulighetene for et samarbeid med andre idrettslag, fortrinnsvis ski, skiskyting og kondisjonsidretter.

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 gjennom hele året. 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 juniorer og yngre seniorer**

Juniorer og yngre seniorer skal ha et treningstilbud gjennom hele året, og få treningsveiledning og oppfølging i samsvar med egne ambisjoner. 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.

ROL skal i planperioden arbeide for at det etableres ei juniorgruppe med godt sosialt og sportslig nivå. Deltakelse i Norgescup-løp, NM individuelt og stafett, er naturlige mål. Løpere som flytter fra Ringeriksregionen skal følges opp med sikte på å fortsette med orientering i ROL eller ved overgang til annen klubb.

ROL bør ha et treningstilbud til etablerte seniorer og veteraner tilpassa nivå og ambisjoner hos aktuelle medlemmer.

### **Konkurranser**

ROL skal legge til rette for og stimulere til at rekruttene deltar i o-løp klasser tilpassa ferdigheter og utvikling. Ungdom og juniorløpere skal også stimuleres til løpsdeltakelse der kretsens satsingsløp er viktig for ungdommene mens Norgescup og ulike NM er naturlige satsingsløp for juniorene.. En positiv ramme rundt løpene, som f eks felles overnattingssted på flerdagers-løp og ferieløp, skal også tilstrebes..

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. Deltakelse i større stafetter som Jokula, Smålandskavlen og 25-manna skal vurderes sammen med ungdommene og juniorene, og må ses i sammenheng med satsing og sportslig framgang hos aktuelle løpere.

### **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. ROL har et godt tur-orienteringstilbud med plass for langt flere deltakere. Aktiv markedsføring av tur-o skal prioriteres i planperioden.

## **3. Kartarbeidet**

### **Hensikten med kartfremstillingen i ROL :**

ROL må til enhver tid disponere kart til klubbens virksomhet:

- arrangement (jf arrangementsplan for Tyrinatta og Ringerike 2-dagers)
- lokal orientingskarusell
- instruksjon og trening
- tur-orientering

ROL bør bidra til at barne- og ungdomsskoler i Ringeriksdistriktet som ønsker å drive 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 kontrolløppgaver.

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

Arrangementsplanen skal bygge på følgende:

ROL skal videreføre samarbeidet med Modum og annethvert år, dvs i 2011, 2013 og 2015, arrangere Ringerike 2-dagers. Det skal ses på mulighetene for å eventuelt arrangere norgescup sammen med Ringerike 2-dagers

ROL skal samarbeide med Fossekallen orientering om å videreføre Jonsokløpet som et årlig løp. De årene som ROL ikke arrangerer Ringerike 2-dagers, dvs 2012 og 2014, samarbeides det om et 2 dagers løp; Jonsokløpet og Ringeriksløpet.

ROL skal, gitt at en oppnår brukbar deltakelse videreføre Tyrinatta som en årlig stafett i forkant av Tio-mila,

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  
ROL skal i perioden søke om et hovedarrangement som NM, veteranmesterskap eller lignende for å opprettholde og styrke arrangementskompetansen og synliggjøre o-idretten på Ringerike.

#### **6. Informasjon**

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

ROLs hjemmeside skal være viktigste informasjonskilde til klubbens medlemmer

- ROL skal Hvert år gi ut folder som viser klubbens aktiviteter kommende år, og kontaktpersoner. Denne distribueres vidt.
- 2 nummerr av Trollposten 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 godt økonomisk fundament for klubbens virksomhet, men en har utfordringer med å øke de faste inntektene i samsvar med aktivitetsøkning. 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.

ROL skal i planperioden arbeide for å øke sponsorinntektene, og i tillegg til generelle sponsorer, aktivt vurdere slike muligheter i tilknytning til arrangement, kart og klubbens rekrutterings-, ungdoms- og juniorarbeid

Styret kan anvende klubbens fondsmidler til spesielle tiltak som er nødvendige for at klubben skal nå sine målsetninger gjennom planperioden.. 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:

Arrangements- og kartplan

## KART- OG ARRANGEMENTSPLAN 2011 - 2015

År	Nytt/revidert kart ferdig	Tyrinatta	Ringerike 2-dagers	Ringeriks-/Jonsokløpet	Annet
2011	Oppenåsen	Hensmoen	Oppenåsen		
2012	Hovsmarka Viksåsen +?	Hovsmarka		Oppenåsen	
2013	Damtjern-Løvli Aklangen (lite)	Kihlemoen	Damtjern-Løvli		
2014	Buttentjern (?) Helgelandsmoen	Helgelandsmoen		(Aklangen?) Helgelandsmoen	KM: Buttentjern
2015	Nærkart	Helgelandsmoen	Buttentjern		
2016	Eggemoen	Eggemoen		Eggemoen	

Kartområder som deretter bør revideres:

- Kleivstua
- Bergerbakken/Bergermoen
- Mosmoen (avhengig av trase for rv 35)

**Utgi et større kart (5-10km<sup>2</sup>)hvert eller annet hvert år.**

**I tillegg minst ett nærkart per år.**

**Eventuell søknad om og tildeling av NM, Veteranmesterskap e.a. må innarbeides i planen.**