



ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG 2012
ONSDAG 18. JANUAR, KL 18.30
Tronrud-bygget Eggemoen

Forslag til saksliste:

1. Åpning
Godkjenning av innkalling
Godkjenning av stemmeberettiga
Godkjenning av saksliste
Valg av referent, og 2 til å undertegne protokollen
Valg av møteleder

2. Årsmelding 2011, vedlagt s 2 (Måldokument 2011 -2015 s 23)

3. Regnskap 2011, eget dokument
Revisors rapport legges fram på årsmøtet

4. Forslag til årsplan 2012, vedlagt s 17

5. Budsjett 2012 , eget dokument
fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s 22

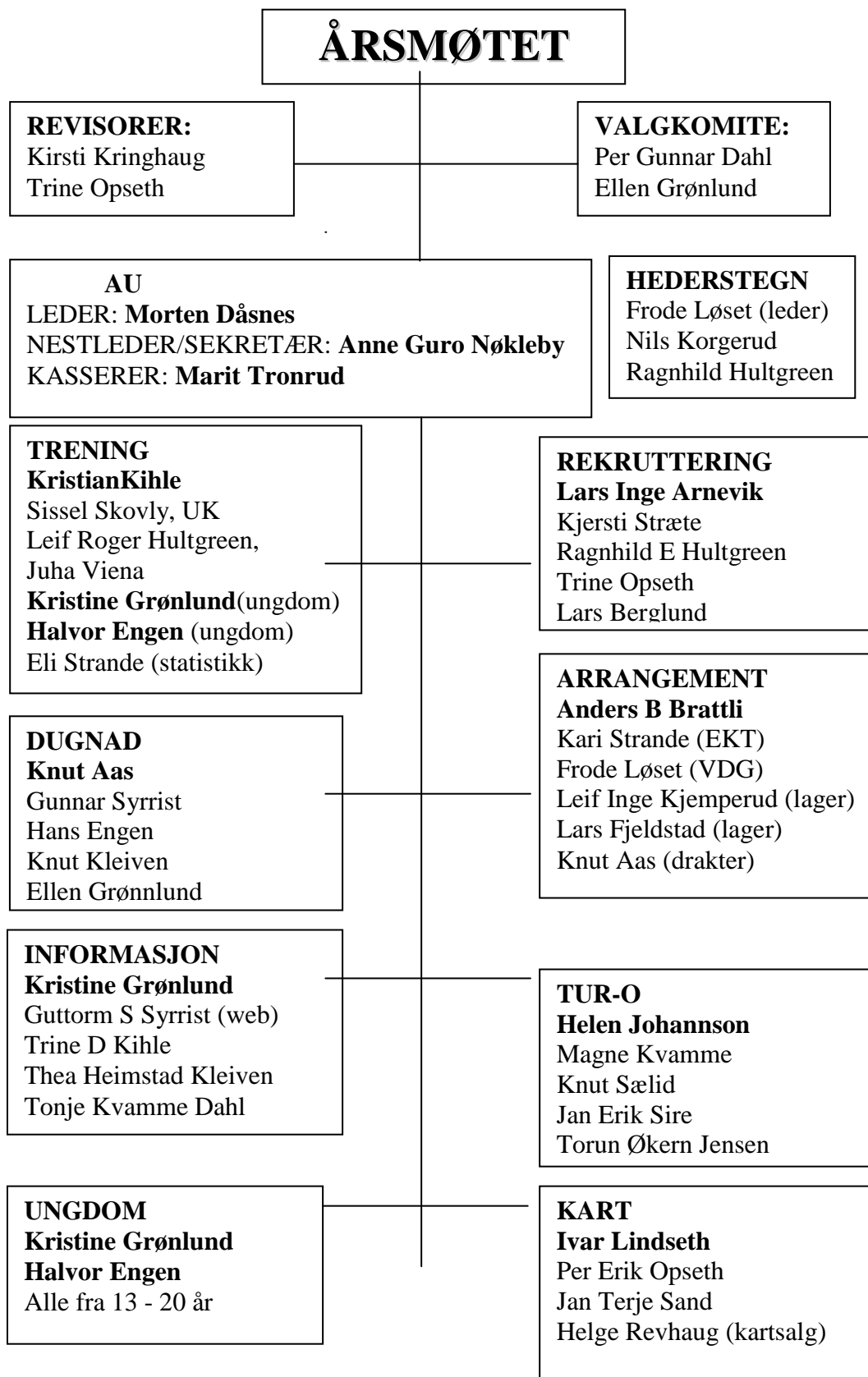
6. Innkomne forslag,
Sammenslåing av rekrutterings- og treningsutvalget, vedlagt s 22

7. Valg, valgkomiteens innstilling, eget dokument ettersendes/deles ut i møtet

for
Ringerike o-lag
Morten Dåsnes
Leder

ÅRSMELDING RINGERIKE O-LAG 2011

Organisasjonsstruktur og tillitsvalgte



ÅRSMELDING RINGERIKE O-LAG 2011

Styrets årsmelding

Styret mener 2011 føyer seg inn i rekka av solide år for Ringerike o-lag med stor og god aktivitet på alle arbeidsområder. Trass i sein vår med avlyste løp og en regnfull sommer så har løpsdeltakelsen holdt seg på samme rekordhøye nivå som i 2010 med 1.660 starter. Vi må imidlertid registrere noe nedgang stafettdeltakelse og i medlemstall. Noe skyldes nok de nevnte værfaktorer, men vi også sjøl ta ansvar for lite ny-rekruttering og noe frafall. Styret har grepet fatt i utfordringene ved å omorganisere og styrke rekrutterings- og treningsarbeidet med hovedansvarlige for rekrutteringsgruppe (ca 9- 13 år), ungdomsgruppe (14-16 år) og juniorgruppe (17 år og eldre) fra 1. november.

Sportslig er det en rekke gode resultater å glede seg over. Ungdomslaget (Lars Grønlund, Thea Heimstad Kleiven, Trine Disch Kihle og Geir Strande Syrrist) kjempa for 2. år på rad i teten i Tio-mila, og endte til slutt som nr 69. Lars Grønlund sto for beste ROL-prestasjon i Hovedløpet med 9. plass på sprinten. Vi har ei flott juniorgruppe som stadig viser framgang. Damelaget med (Tonje Kvamme Dahl, Trine Disch Kihle og Aina Viena) tok 13. plass i NM-stafetten og 5 løpere har tatt poeng i Craft-cup. Våre veteraner hevder seg fortsatt godt. Helge Revhaug vant sprinten i Veteranmesterskapet, Knut Helland blei 23 i World Master, mens Lars Inge Arnevik kan vise til en enestående KM-suksess med seniorgull på mellom-, lang- og ultralangdistansen.

Årets innsatspokaler for gutte- og jenteløpere er tildelt Trine Disch Kihle og Geir Strande Syrrist. Begge har deltatt flittig på treninger gjennom flere år og var på ROLs gode ungdomslag i Tio-mila. Trine hadde fin framgang i høst og kvalifiserte seg om Buskeruds kandidat til O-idol. Geir har løpt en rekke gode stafett-etapper bl.a. under O-Festivalen. ”Voksenpokalen” gikk til Helge Revhaug for Veteranmesterskapet på sprint, og en rekke andre gode plasseringer bl.a. Kretsmesterskap både individuelt og i stafett.

Kartarbeidet er i godt gjenge. Nye kart er gitt ut over Oppenåsen-Kilemoen og Sundvollen, mens det er arbeid i gang med revisjon Hovsmarka og nytt kart på Eggemoen. Ringerike 2-dagers gikk knirkefritt på nytt kart Oppenåsen-Kilemoen med Lars Fjeldstad som løpsleder og Jakob Fjeldstad og Øyvind Strande som løypeleggere. Salget av tur-o viser en gledelig framgang til 175 opplegg der samarbeid med bedrifter har gitt resultater.

Hjemmesida oppdateres jevnlig og er klubbens viktigste informasjonskanal. I tillegg bruker ungdommene facebook til kontakt, motivasjon og avtale om treninger utenom ROLs faste treninger. Troll-posten har kommet med to flotte nummer med Trine Disch Kihle og Thea Heimstad Kleiven som ansvarlige.

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. AU har hatt møte med hhv trenings-/rekrutteringsutvalget, kartutvalget og arrangementsutvalget, samt egne møter med hovedfokus på økonomi. Styret har i tillegg hatt 3 andre møter og behandla totalt 39 saker.

ROL har avgitt høringsuttalelse til planprogram for masseuttak Kilemoen midtre, reguleringsplan for sprengstoff-fabrikk Eggemoen og reguleringsplan for området ved flystripa. Det er stort press på de flotte naturområdene nær Hønefoss, men vi opplever i alle

fall at våre interesser blir tillagt vekt i planprosessene. Videre er det gitt uttalelse til forslag til plan for kultur, idrett og folkehelse i Hole. Vår henvendelse til Hole kommune i fjor om grøft som stengte forbindelse på Helgelandsmo-kartet, har ført til at det nå er etablert passasje. Norges Friidrettsforbund har oppfordra ROL til å melde seg inn i Friidrettsforbundet fordi vi arrangerer Eggemomila, men styret har fastholdt at vi fortsatt ønsker å være et særiddrettslag for orientering og bare arrangere Eggemomila som et mosjonsløp. ROL har også engasjert seg i en drøfting av organisasjonsmodell og eierskap til Ringeriksmaraton.

Etter fjorårets betydelige underskudd på drift har styret hatt fokus på økonomi, og kan legge fram regnskap med et overskudd på kr 76.000 på drifta mot budsjettert underskudd på 40.000. Kartarbeidet har gått med underskudd på kr 145.000 mot budsjettert underskudd på kr 138.000. Redusert aktivitet på noen felt er beklagelig, men er en av årsakene til økonomisk resultatforbedring. Videre er løpsarrangement, tur-o og dugnadsarrangementene (Grenaderen, Ringeriksmaraton, Eggemomila og Ribbemarsjen) gjennomført med stor dugnadsinnsats og økonomisk resultater nær budsjett. ROL innførte ordning med at D/H 35- betaler halvparten av egen startkontingent i ordinære løp fra 2011. Dette har også bidratt vesentlig til å skape balanse i økonomien. Vi må også takke våre samarbeidsparter Ringerikes Blad og Sparebank 1 Ringerike-Hadeland, samt Sundvollen hotell og Tronrud Bygg for støtte til kart. ROL har fortsatt lav medlemskontingent og gode ordninger med dekning av startkontingent – særlig for barn og ungdom. Styret ønsker å videreføre dette, og mener det fortsatt er mulig dersom vi har fokus på inntektsmuligheter, viderefører arrangementene og dugnadene våre, og fortsatt gjør en betydelig dugnadsinnsats med rekruttering og trening.

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

Etter styrets oppfatning er det et godt grunnlag for videre drift, utvikling og aktivitetsøkning i ROL.

for Ringerike o-lag

Marit Tronrud
kasserer

Anne Guro Nøkleby
nestleder/sekretær

Morten Dåsnes
leder

Lars Inge Arnevik
leder rekrutteringsutvalg

Kristian Kihle
leder treningsutvalg

Kristine Grønlund
leder ungdomsutvalg
og informasjonsutvalget

Halvor Engen
leder ungdomsutvalg

Knut Aas
leder dugnadsutvalg

Helen Johannson
leder tur-o-utvalg

Ivar Lindseth
leder kartutvalg

Anders Beyer Brattli
leder arrangementsutvalg

REKRUTTUTVALGET

Leder: Lars-Inge Arnevik

Medlemmer: Ragnhild Hultgreen, Trine Opseth, Lars Berglund, Kjersti Stræte

Aktiviteter:

- Rekruttene har vært med på fellestreninga på Ullerål skole. Det har vært varierende fremmøte, men ekstra mobilisering første mandag i måneden.
- I vår ble det arrangert nybegynnerkurs fra Svendsrudmoen og fra Ullerål skole. De to første kurskveldene ble arrangert hver for seg med både innendørs teori og utendørs praksis. Tredje kursdag ble arrangert sammen med Finnfram-dagen, mens de to siste kursdagene ble arrangert fra Marigård. Det ble i år tatt betalt for kurset, men deltakerne fikk hver sin tur-o-konvolutt. I alt deltok nærmere ca 15 barn på kursene. Få av deltakerne har vært å se på karuselløp/treninger i ettertid.
- Fra Ringerike O-lag deltok 5 rekrutter på o-trolleir i Modum. Trine Opseth og Line Arnevik deltok som ledere.
- Skolesprinten ble i år gjennomført på 2 skoler.
 - Ullerål skole, ca. 230 deltakere
 - Vang skole, ca 200 deltakere
- Finnfram-dagen ble arrangert på Hvervenkastet med ca 60 deltakere.
- O-troll-samling i Buskerud orienteringskrets er gjennomført i forbindelse med Ringerike 2 dager i august.
- I samarbeid med treningsutvalget ble sesongen avsluttet med o-trening og bading i Ringeriksbadet på Helgelandsmoen. Her deltok ca. 30 personer inkludert store og små.

TRENINGsutVALGET

Leder: Kristian Kihle **Medlemmer:** Sissel Skovly (UK), Juha Viena, Leif Roger Hultgreen, Kristine Grønlund(ungdom), Halvor Engen(ungdom), Eli Strande(statistikk)

Oppsummering av 2011 sesongen sett opp mot mål og aktivitetsplan

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.
Delvis oppnådd – Flere medaljer i KM, men færre deltagere i hovedløpsuka
2. Ringerike O-lag skal delta på mer enn 50 % av o-kretsens fellesopplegg.
Oppnådd
3. Vi skal ha like stor løpsdeltagelse som i 2010.
4. Vi skal stille herrelag, damelag og ungdomslag i Tio-mila
Oppnådd
5. Vi skal klare premieplasser i Hovedløpet.
Oppnådd
6. Vi skal delta med minst 40 løpere i KM, og oppnå 10 medaljer/merker individuelt og 3 i stafetten.
Oppnådd

Aktiviteter:

Treningsaktivitet og sosiale tiltak:

1. Fellestreninger for hele klubben hver mandag mellom jul og påske.
Gjennomført
2. Treninger for ungdomsgruppa på mandager/torsdager gjennom hele året.
Gjennomført
3. Arrangere skisamling på Løvliå, fellestur til Danmark i mars, fellestur med hotellovernatting til Norwegian Spring.
Gjennomført
4. O-teknisk trening sammen med rekruttene i løpssesongen.
Gjennomført
5. Egne treninger fra mars til juli med spesielt fokus på hovedløpet på Beitostølen og NM på Romerike
Delvis gjennomført.
6. Felles påmelding og organisering av kjøring til kretsarrangement.
Ikke gjennomført
7. Motivere for deltakelse i ”viktige” løp, for alle klubbens løpere, men med spesielt fokus på de yngre.
Gjennomført
8. Vennetrening 2 ganger i løpet av året
Ikke 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
3. Sørge for uttak og påmelding til Hovedløp og Norgesmesterskap (UK og leder)
Gjennomført
4. 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

Ungdomsrepresentantene har deltatt på styremøter gjennom året, og kommet med innspill til aktiviteter. Ungdomsgruppa var på kanotur på Fjorda i starten av sommerferien. Det var to treninger i uka, en o-teknisk og en løpeøkt, i hele juli. Her byttet ungdommene på å arrangere. Ungdommene har ikke hatt noe møte i år, men har snakket sammen på treninger og løp.

ARRANGEMENTSUTVALGET

Arrangement 2011;

Tour de ROL ble gjennomført med Morten Dåsnes som hovedansvarlig og med 6 arrangement, nattløp, ski-o, sprint, poeng-orientering, gate-o-løp og avsluttet med jaktstart 26. Mars. Fint tilbud i vintermånedene som hjelper å holde kartferdighetene ved like.

Tyrinatta 2011 ble gjennomført tirsdag 12.april med samlingsplass på Vågård grendehus med Live Ytrehus som løpsleder og Anders Beyer Brattli som løypelegger. Det var påmeldt 20 lag i H-17 med 57 deltakere og tre lag i C-åpen med 7 deltakere. Alle lag starta og 11 lag fullførte i H-17, alle tre i C-åpen. Det ble endel problemer med tidtaking og resultater under Tyrinatta 2011. Stafettformen er utfordrende så det har blitt besluttet å gjøre endringer til 2012. Dette innebærer bla. Overgang til 3. etapper og endring av løypelengder.

Ringerike 2-dagers ble arrangert 27 og 28 august fra Kilemoen revidert kart fra 2011. Løpsleder var Lars D. Fjeldstad og løypeleggere var Jakob S. Fjeldstad, Øyvind Strande og Morten Dåsnes. Til sammen 776 deltakere fullførte i løpet av de to dagene i tillegg til småtroll. Løpet gikk knirkefritt med gode tilbakemeldinger til både kart, løyper og arrangører.

PWT-cup ble arrangert 28. august innlagt i Ringerike 2-dagers.

Ringeriks-karusellen ble arrangert etter normalt opplegg med i alt 10 løp. Fossekallen arrangerte tre av disse. I alt 739 deltakere

- 25.4 Fossekallen, Hensmoen, normal - 168 deltakere
- 5.5 ROL, Helgelandsmoen, sprint – 93 deltakere
- 11.5 Fossekallen, Grønvoldmoen , normal – 72 deltakere
- 19.5 ROL, Mosmoen/Bergermoen , normal 89 deltakere
- 25.5 ROL, Hovindssætra, normal – 74 deltakere
- 9.6 ROL, Ringkollen, normal, 46 deltakere
- 24.8 Fossekallen, Aklangen, Lang, 46 deltakere
- 1.9 ROL, Oppenåsen Normal, 61 deltakere
- 7.9 ROL, Høneofss Sprint, 53 deltakere
- 15.9 ROL, Ringkollen, normal, fellesstart, 37 deltakere

Klubbmesterskapet ble arrangert på Hallingby torsdag 18 august med 47 deltakere. Løypeleggere og arrangør var Familien Arnevik. Øyvind Strande og Tonje Kvamme Dahl kom først i mål og ble Klubbmestere.

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.

KARTUTVALGET

Kartutvalget har bestått av: Ivar Lindseth (leder), Per Erik Opseth, Helge Revhaug (og Jan Terje Sand – meldte seg ut av ROL våren 2011). Det har vært avholdt to møter i utvalget.

Slutførte kartprosjekter i 2011:

Sundvollen (Nærmiljøkart)

Kartet er slutført, inklusiv siste oppdatering av kartet våren 2011 i f.m utbygging på Sundvollen. Oppdraget er utført av Leif Roger Hultgren.

Oppenåsen – Kilemoen (Ringerike 2 dagers 2011)

Kartet er slutført. Hovedsynfaringen i området ble avsluttet i november 2010, med supplerende synfaringer våren 2011 for å fange opp de siste endringene (hovedsakelig ny hogst).

Oppdraget er utført av Leif Roger Hultgren.

Igangsatt kartprosjekter i 2011:

Nytt hovedkartprosjekt (Ringerike 2 dagers 2013)

Det ble igangsatt arbeid med utredning av området mellom Damtjern og Løvli. Området ble frigitt av OSI som har eldre kart for området. Det viste seg imidlertid vanskelig å skaffe tilfredstillende terrengdata, og prosjektområdet måtte skrinlegges inntil videre. I stedet ble Eggemoen valgt som hovedkartprosjekt. Kontrakt er inngått med Leif Roger Hultgren, og arbeidet er i gang. Hovedtyngden av synfaringen vil skje i 2012, med slutføring av prosjektet våren 2013.

Oppenåsen – Kilemoen (VM-testløp våren 2012)

Kartet vil bli ajourført mht hogst og andre vesentlige endringer til VM-testløp i 2012 og trykt i målestokk 1:15.000. Synfaring av nye hogstfelt med mer er gjort i høst, men det må også foretas sjekk til våren. Synfaring og digitalisering utføres på dugnad.

Hovsmarka (Tyrinatta 2012)

Resynfaring av Hovsmarka er gjennomført i høst, og digitalisering/reintegning vil skje i løpet av vinteren, alt gjøres på dugnad.

Vik (Nærmiljøkart)

Kartprosjektet er innmeldt som nærmiljøkart, og utgjør det tidligere kartet Viksåsen, samt utvidelse i nord. Synfaring vil skje på dugnad i 2012, med reintegning/digitalisering i 2013.

Nærkart / skolegårdskart

I forbindelse med svar fra skolene på skolekartundersøkelsen, er det igangsatt arbeid med vurdering og prioritering av skolegårdskart / nærkart for skolene i vårt nedslagsfelt. Arbeidet med etablering av de første kartene vil kunne skje i 2012. Målsettingen er at alle skolene i vårt nedslagsfelt skal ha skolegårdskart i målestokk 1:1000 – 1:3000, samt nærområdekart/sprintkart ved ungdomsskolene/videregående skole i målestokk 1:4000 – 1:5000.

Øvrige saker:

Ocad-filer

Kartlegging av lagets O-cad lisenser er gjennomført og oppgradering av standard konstruksjonslisens er bestilt. Alle o-lagets kartfiler er arkivert hos kartutvalget v/Per-Erik Opseth, men vi vurderer å finne en enda tryggere måte å lagre dem på.

Det er et viktig prinsipp at kartutvalget til enhver tid besitter de originale O-cad filene. Ved behov for O-cad filer til trening eller lignende, vil ansvarlig i kartutvalget kunne sende ut filer fra dette arkivet. Dersom noen av O-lagets medlemmer oppdaterer kartfiler, skal oppdatert versjon sendes til ansvarlig i kartutvalget som et supplement til den originale O-cad fila. Tilfeldige oppdateringer i forbindelse med treninger og lignende, skal ikke legges inn i den originale fila.

Felles o-kart database

Det er gjennomført et første møte med Fossekallen IL og Viul OK om felles kartdatabase. Dette er et prosjekt som vi håper kan komme igang i 2012.

Route Gadget

En versjon av programmet for inntegning og publisering av vegvalg på nett ble innkjøpt i 2010 og lagt ut på hjemmesiden. Kartutvalget gjennomførte opplæring i løypetegning og utlegging av løyper høsten 2010. Vi har inntrykk av at en god del av medlemmene benytter Route Gadget til å tegne inn sine veivalg.

Kartarkivet – analoge kart

Kartutvalget har ryddet i det analoge kartarkivet i Schongslunden, samt merket karthyllene med kartnavn. I tillegg er historisk kartarkiv etablert.

TUR-ORIENTERINGSUTVALGET.

1) Utvalgets medlemmer: Magne Kvamme, Jan Erik Sire, Knut Sælid, Torunn Økern Jensen og Helen Johannson (leder).

2) Møtevirksomhet:

Møter avholdt: 9.febr.med Bergljot Bugge Aaserud fra Buskerud o-krets angående økt salg av tur-o-konvolutter.

23.februar deltok Torunn og Helen på stormøte med alle utvalgene i ROL.

23.mars, pakkemøte,

28.sept. høstmøte.

Ellers er kontakt via e-post benyttet.

3) Benyttede kartområder er: Kartverksskogen, Heggen, Bergerbakken og Kleivstua nord.

4) Kartene var med ferdigtrykte poster, bortsett fra Heggen kartet.

5) Utsatte poster: Det ble satt ut 80 poster. Samlet poengsum 1000.

Postene på Bergerbakken hadde GPS koordinater.

Alle kartområdene hadde egen lett tilgjengelig, kort, og tilpasset barneløype.

6) Salgsteder: Sandberg sport Jevnaker og Hønefoss, City sport, Intersport, G-sport, Kuben og Stormarkedet, Nordli Kuben, Esso Sundvollen, Comforhotel Ringerike.

I tillegg er det solgt konvolutter enkeltvis på

”Finn fram” dagen og på div. O-løp.

Vi har henvendt oss til lokale bedrifter som RIK, Ringblad, Tronrud engineering

Og NIMI Helgelandsmoen.

Det har ikke gitt den uttellingen vi håpet på. Ring blad kjøpte flest med 20 stk.

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 175 konvolutter.

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

9) Turoutvalgets leder deltok i samarbeid med Fossekallen på stand på Ringeriksdagen i september. Mange var innom og turo konvolutter ble gitt ut. Vi arrangerte også orienteringskveld for Ringerike Røde kors ungdom i oktober.

10) Kontakt med Norges Orienteringsforbund:

Det er innsendt registrerings skjema for virksomheten i 2011, samt for planlagt virksomhet i 2012.

Det er søkt om økonomisk støtte til opplegget ”månedens post” med tilhørende premiering. ROL er innvilget med 5000 kr, som utbetales ved sesongslutt 2011.

11) Markedsføringstiltak som ble gjennomført er :

Laminerte plakater om TURO

Annonser Ringblad

Salg mot bedrifter

Nye utsalgssteder
ROLs netteside
Troll-posten
Registrert vårt TURO opplegg på ut.no
Stand på Ringeriksdagen.

INFORMASJONSUTVALGET

Det har i løpet av 2011 blitt lagt ut nesten 190 nyheter/notiser på klubbens hjemmeside. I tillegg til web-ansvarlig har det også vært 4-5 stk fra klubben som har bidratt med stoff. I samarbeid med de forskjellige utvalgene er undersidene holdt oppdatert gjennom hele året.

Det har blitt lagt ut link til RouteGadget etter Ringerike 2-dagers i samarbeid med kartutvalget. Man har også forsøkt å legge ut routegadget etter karuselløpene.

ROL har hatt en del arrangement også i 2011. 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 er det Trine D. Kihle og Thea H. Kleiven som har overtatt ansvaret for Trollposten. Det ble gitt ut ett nummer på våren, og ett rundt juletider.

I samarbeid med AU er det sendt stoff til Ringerikes Blad fra løp der mange ROL-løpere har deltatt og/eller oppnådd gode plasseringer.

DUGNADSUTVALGET

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

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

Grenaderløpet 18. februar

ROL hadde som før ansvar for matstasjonen på Løvlia. Vår bemanning var 10 voksne og 4 ungdommer. Det var minus 14 grader og vind, slik at det ble en tøff dag for både arrangører og de ca 700 deltagerne i Grenaderløpet. Dugnad ansvarlig for Grenaderløpet var Gunnar Syrrist.

Kartdugnad

I april gjennomførte ungdomsgruppa en dugnad med rydding av kart for Statens kartverk.

Rydding av tursti i Hole

Hoveddugnaden utføres av ungdomsgruppa og foreldre – ca 20 personer en mandagskveld i mai. I tillegg har vi noe tilsyn med stien gjennom året. Ansvarlig for koordinering er Kari Strande og Morten Dåsnes.

Skogplanting i juni

Ungdomsgruppa tok på seg oppdrag som skogplantere i juni. Arbeidet ble ledet av Hans Engen.

Ringeriksmaraton 13. 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 år hadde vi også væskepost på Esso på Hvervenkastet. 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. Dugnadsansvarlig for ROL var Knut Aas.

Eggemomila 2. oktober

ROL arrangerte også i år terrengløpet Eggemomila. Et terrengløp/mosjonsløp vi arrangerte for femte gang. Løpet har løyper på 5 km og 10 km, og arrangeres på Eggemoen. Det var 232 løpere som startet i årets løp. 22 ROL medlemmer var funksjonærer. Løpsleder for Eggemomila var Ellen Grønlund.

Pakking av kart for Statens Kartverket i desember

ROL fikk som dugnadsoppdrag å pakke kart for Statens Kartverk i desember. Det ble mobilisert mannskap i alle aldre en lørdag formiddag og to ukedagskvelder. Ca 20 personer møtte hver gang. Økonomisk resultat er ennå ikke kjent, og vil komme på regnskap 2012. Det var Kristian Kihle som organiserte dugnaden.

Ribbemarsjen

Ribbemarsjen ble gjennomført etter tradisjonelt mønster. Godt turvær ga flott deltakelse med ca 425. Knut Kleiven og Hans Engen hadde hovedansvar for ROL.

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

Representasjon

Kretsleder BuOK, fra 24.11.11	Knut E Helland
Styremedlem BuOK (ansvar Unionsmatch) fra 26.11.09	Trine Opseth
Styremedlem BuOK (leder treningsutvalg) fra 24.11.11	Anne Kristin Kvamme
Medlem Teknisk råd BuOK, fra 24.11.10:	Anders B Brattli
Medlem valgkomite BuOK til 24.11.11:	Lars Berglund

Delegater Kretsing BuOK, 25.11: Kristine Grønlund, Kristian Kihle og Anne Guro Nøkleby
Terminlistemøte BuOK: Kari Strande og Anders B Brattli

Ringerike idrettsråd: Ivar Lindseth
Kontaktperson Hole kommune: Morten Dåsnes

Innsatspokaler

D – 16: Trine Disch Kihle
H – 16: Geir Strande Syrrist
D/H 17-: Helge Revhaug

Klubbmestere 2011

D - 12
H – 12 Oskar Arnevik
D 13-14
H 13-14 Sander Arnevik
D 15-16 Thea Heimstad Kleiven
H 15-16 Geir Strande Syrrist
D 17-20 Tonje Kvamme Dahl
H 17-20 Øyvind Strande
D 21- Anne Kristin Kvamme
H 21- Anders Beyer Brattli
D 40- Line Skjevik Arnevik
H 40- Knut Aas
D 60-
H 60- Helge Revhaug
H 75- Birger Garberg

Resultatoversikt 2011

Veteran World Master

H 45	Knut Helland		23 A-finale langdistanse
D 50	Anne Lise Strande	73 A-finale sprint	74 A-finale langdistanse
H 65	Helge Revhaug	52 A-finale sprint	Disk langdistanse
H 80	Birger Garberg	26 A-finale sprint	Disk langdistanse

NM Langdistanse

D 17-18	29	Tonje Kvamme Dahl
H 17-18	71	Øyvind Strande
H 21	67	Knut E Helland
	68	Jon Arne Skrove
	79	Olav Høgset

NM Mellomdistanse

D 17-18	29	Tonje Kvamme Dahl
	33	Aina Viena
H 17-18	27	Øyvind Strande

NM stafett

H 17-	72	Ringerike o-lag (Lars Inge Arnevik, Øyvind Strande, Anders B Brattli)
D 17-	47	Ringerike o-lag (Tonje Kvamme Dahl, Kristine Grønlund, Aina Viena)
D 17-20	13	Ringerike o-lag I (Tonje Kvamme Dahl, Trine D Kihle, Aina Viena)
	27	Ringerike o-lag II (Thea Heimstad Kleiven, Kristine Grønlund, GinaMarie Brandt Karlsrud)
H 17-20	39	Ringerike o-lag (Øyvind Strande, Geir Strande Syrrist, Guttorm Strande Syrrist)

NM Ultralang

D 17-18	29	Tonje Kvamme Dahl
	34	Aina Viena

H 17-18 59 Øyvind Strande
NM sprint (ingen kvalifisert til finale)
 D 17-18 Tonje Kvamme Dahl
 Aina Viena
 H 17-18 Øyvind Strande

NM natt
 D 17-18 Brutt Tonje Kvamme Dahl

Craft cup / Norges cup plasseringer:

D 17-18 29 Tonje Kvamme Dahl (77 poeng)
 38 Aina Viena (46 poeng)
 47 Kristine Grønlund (18 poeng)
 63 Tine Elisa Kjemperud (2 poeng)
 H 17-18 66 Øyvind Strande (30 poeng)

Hovedløp for yngre, langdistanse

D 15 27 Ida Rognved
 35 Ingvild S Fjeldstad
 D 16 21 Thea H Kleiven
 35 Trine Disch Kihle
 H 15 29 Lars Grønlund
 H 16 48 Geir Strande Syrrist

Hovedløp for yngre, sprint

D 14 39 Ingvild S Fjeldstad
 44 Ida Rognved
 D 16 40 Thea H Kleiven
 50 Trine Disch Kihle
 H 15 9 Lars Grønlund
 H 16 51 Geir Strande Syrrist

Veteranmesterskapet, sprint, plasseringer blant de 10 beste

D 55- 6 Live Ytrehus
 H 60- 6 Torbjørn Nørbech
 H 65- 1 Helge Revhaug
 H80 3 Birger Garberg

Veteranmesterskapet, langdistanse, plasseringer blant de 10 beste

H 60- 6 Torbjørn Nørbech
 H 65- 4 Helge Revhaug
 H 80- 5 Birger Garberg

Veteranmesterskapet, mellomdistanse, plasseringer blant de 10 beste

D 55- 8 Live Ytrehus
 H 60- 5 Torbjørn Nørbech
 H 80- 3 Birger Garberg

KM mellomdistanse,

H 17- 1 Lars Inge Arnevik

KM langdistanse, plasseringer blant de 3 beste

H 21 1 Lars Inge Arnevik
 H 17-18 1 Øyvind Strande
 H 15-16 3 Lars Grønlund
 H 50 3 Morten Dåsnes
 H 65 1 Helge Revhaug
 H 80 1 Birger Garberg
 D 17-18 3 Aina Viena
 D 15-16 2 Ida Rognved
 D 40 1 Anne Guro Nøkleby
 D 50 3 Ragnhild Elsrud Hutgreen

KM stafett, plasseringer blant d 3 beste

H 135	3	ROL (Juha Viena, Per Gunnar Dahl, Knut Aas)
D 135	1	ROL (Torunn Økern Jensen, Ragnhild Hultgreen, Sissel Skovly)
H 180	1	ROL (Morten Dåsnes, Helge Revhaug, Torbjørn Nørbech)
H 13-16	1	ROL (Lars Grønlund, Anders Løset, Geir Strande Syrrist)
D 13-16	3	ROL (Trine Disch Kihle, Ingvild S Fjeldstad, Thea Heimstad Kleiven)

KM Natt, plasseringer blant de 3 beste

H 60-	1	Helge Revhaug
	2	Torbjørn Nørbech

KM Ultralang

H 17-	1	Lars Inge Arnevik
-------	---	-------------------

Myntcupen sammenlagt,

D 15-16	5	Trine Disch Kihle
	9	Ingvild Skovly Fjeldstad
	10	Thea Heimstad Kleiven
	11	Ida Rognved
H 13-14	5	Sander Arnevik
	15	Anders Løset
H 15-16	2	Lars Grønlund
	4	Geir Strande Syrrist

Draktbeholdning per 23.12.11

Antall på lager	130	140	150	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	40-45
Overtrekk jakke	2	2	1	0	4	5	4	5	3	3	
Overtrekk buske	2	2	3	0	4	4	4	3	2	3	
Løpstrøye	2	1	2	0	5	5	3	0	3	2	
Løpsbukse	2	1	1	1	3	4	3	1	6	2	
O-strømper											1
Luer						10		7			

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 båre
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

Kartbeholdning ROL				pr.30.11.11
	Sist utgitt	Målestokk	Areal	Antall igjen:
Konkurranskart				
Oppenåsen-Kilemoen	2011	1:10000	16 km ²	3800
Sundvollen	2011	1:10000	2,8 km ²	800
Ringkollen	2009	1:10000	8,0 km ²	3000
Helgelandsmoen	2008	1:10000	5,0 km ²	1000
Bergermoen	2007	1:10000	6,5 km ²	1100
Bergermoen	2006	1:15000	6,5 km ²	800
Bergermoen	2006	1:10000	6,5 km ²	825
Moesmoen	2006	1:10000	5 km ²	180
Schjongstangen	2006	1:5000	3 km ²	850
Kleivstua	2005	1:10000	16 km ²	500
Bergerbakken	2003	1:10000	10 km ²	700
Glisætra	2002	1:10000	13 km ²	7
Glisætra	2002	1:15000	13 km ²	1400
Hovinsætra	2002	1:10000	?	150
Hønefossen (sentrum)	2002	1:5000	4 km ²	850
Helgelandsmoen Nord - Lamoen	2000	1:10000	3 km ²	1000
Helgelandsmoen Sør	2000	1:10000	3 km ²	600
-				
Treningskart				
Moesmoen	2003	1:10000	5 km ²	700
Helgelandsmoen	2000	1:10000	5 km ²	28
Bergerbakken	1999	1:10000	10 km ²	1250
Skjerpåsen	1999	1:10000	7 km ²	70
Aurenhaugen	1998	1:10000	2 km ²	63
Vågårdsåsen	1998	1:15000	20 km ²	1400
Åbortjern	1996	1:10000	7,5 km ²	20
Kvitmyråsen	1996	1:15000	12 km ²	130
Sokna, nord	1994	1:10000	5 km ²	120
Ringkollen (vinterutgave)	1994	1:15000	18 km ²	250
Semmentjern	1984	1:15000		500
Gulsplassætra - Semmentjern	1984	1:15000		300
Skole- og instruksjonskart				
Kart	Sist utgitt	Målestokk	Areal	
Gjesvalåsen	2001	1:7500		1220
Viksåsen	2001	1:7500		400
Veienmarka	2001	1:7500	2 km ²	2000
Heggen	1998	1:10000		1050
Burdåsen	1985	1:10000		80

Forslag til
ÅRSPLAN 2012

HOVEDARBEIDSOPPGAVER FOR STYRET og ARBEIDSUTVALGET 2012

ROL tar sikte på å videreføre solid arbeid på alle aktuelle områder i 2012 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 fem oppgaver i 2012:

- Oppfølging av rekrutterings- og treningsarbeidet med de tre hovedgruppene rekrutter, ungdom og juniorer.
- Videreføre offensivt kartarbeid som grunnlag for stor o-aktivitet for alle
- Styrke oppslutningen om tur-orientering
- Øke antall medlemmer
- Markere ROLs 40 års jubileum gjennom VM-uttaksløpet 31. mai og med årsfest

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 har et ansvar for å koordinere aktivitet mellom utvalgene, eksempelvis arbeidet med skolekart og nærkart der både kartutvalget og rekrutt- og treningsutvalget er involvert.

AU vil:

- arrangere oppstartsmøte for alle tillitsvalgte etter årsmøtet
- ha særlig fokus på økonomistyring og arbeid for økte inntekter i samsvar med aktivitetsøkning
- følge opp klubbens sponsoravtaler, bl.a. med ansvar for o-opplegg
- samarbeide med informasjonsutvalget om dekking av o-idretten i Ringerikes Blad
- sammen med dugnadsutvalget bidra til utvikling og god organisering av de arrangementene som er våre dugnader

REKRUTT- og TRENINGSUTVALGET**Mål**

- Etablere rekruttgruppe (-13 år), ungdomsgruppe (13-16 år) og juniorgruppe (17 – år) som har hver sin hovedansvarlige leder/trener.
- I alle grupper skal alle være velkommen uavhengig av ferdigheter og ambisjoner.
- Ungdom og juniorer som ønsker det, skal få opplegg og veiledning for å nå sine mål.

- En hovedtrening i uka for hele klubben med i snitt minst 30 deltakere, og av disse ca 10 rekrutter
- Minst 10 deltagere på O-troll-leir
- Arrangere skolesprint ved minst 3 skoler
- Få minst 5 nye rekrutter med på o-løp
- Minst 7 løpere på o-landsleiren
- Gjøre løperne trygge på gjennomføring av Hovedløp og Tio-mila
- Bevisstgjøre juniorene ansvar for egen trening.
- Opprettholde antall løpere i juniorgruppa (utenom flytting), og med minst 12 juniorløpere som deltar på løp på krets nivå, og 8 i Norges-cup
- Stille minst 3 lag i junior-NM stafett
- 1 premieplass i junior-NM stafett og 2 i junior individuelt langdistanse
- Øke løpsdeltakelsen til minst 1.750 starter
- Delta med 1 herre-, 2 dame- og minst 2 ungdomslag i Tio-mila
- Ha minst 50 deltakere på klubbmesterskap og KM langdistanse

Aktiviteter

- Vintertrening for hele klubben hver mandag fra Ullerål med differensiert opplegg for gruppene
- Sommertrening for hele klubben, men med differensierte opplegg for gruppene
- Minst en sosial aktivitet i måneden for rekruttgruppa
- Fortsette å arrangere skolesprint på Vang, Ullerål og Helgerud
- Arrangere Finnfram-dagen sammen med Ringblad
- Arrangere minst ett nybegynnerkurs
- Spesialtrening/samling i forkant av hovedløp/o-landsleir for ungdomsgruppa
- Utarbeide treningsprogram og gi veiledning til ungdom og juniorer som ønsker det
- Ytterligere treningsdager med bl.a. intervall, langturer og o-teknisk trening for junior- og dels ungdomsgruppa, der klubbens voksne løpere også er velkomne
- Arrangere treningsleir i Tyrkia i vinterferien for D/H 16-
- Utvalget vil starte opp arbeidet med å få utarbeide flere skolegårdskart/skolekart i samarbeid med kartutvalget.
- Løpende arbeid med hjelp til påmelding, uttak av lag til stafetter og statistikkføring vil bli fulgt opp

UNGDOMSUTVALGET

De to valgte representantene vil ha plass i rekrutt- og treningsutvalget og styret, og ha som oppgave å tale ungdommenes sak. Det legges opp til klubbkvelder der ungdommene kan drøfte opplegg og prioriteringer. Ungdomsutvalget planlegger å gjennomføre sommertrening i juli i 2011. Ungdomsturen vil bli erstattet med Tyrkiatur i vinterferien 2012.

ARRANGEMENTSUTVALGET

Arrangement 2012;

Tyrinatta 17 april arrangeres fra Hov ungdomskole. Kart over Hovsmarka revideres. Ny vri på stafetten for å imøtekomme kritikk og forslag til forbedringer fra 2011. Det vil bli bare 3 etapper men fortsatt samlet start på første og andre etappe. Dette håper vi vil kunne gi flere startende lag og en mer kompakt stafett hvor deltagere kan reise hjem tidligere. Løpsleder er Kristian Kihle. Løypelegger: Lars Inge Arnevik.

VM-testløp 2012 skal arrangeres på Oppenåsen-Kilemoen. Langdistanse for H/D 21. Dette er et løp som kommer til å ha et høyt nivå både på arrangement, løyper og ikke minst deltagelse. Løpsleder: Morten Dåsnes. Løypelegger: Olav Høgset. Klubbkontrollør: Lars Inge Arnevik. Ringerikskarusellen kommer til å bli arrangert i forbindelse med testløpet.

Ringeriksløpet arrangeres 9. juni på Oppenåsen. Jonsokløpet går 10. juni, men i år tar Fossekalen dette løpet selv. Løpsleder er Knut Helland. Løypelegger: Trine Kihle. Det vil bli lagt opp til at klubbens juniorer vil bidra sterkt til å ta viktige funksjoner under dette løpet. **Ringeriks-karusellen 2012** videreføres med 10 løp. Fossekalen vil arrangere tre av disse.

9/4 Fossekalen, normal

26/4 ROL, sprint

1/5 Fossekalen, normal

10/5 ROL, normal

24/5 ROL, normal,

31/5 ROL, normal, VM-uttak

23/8 ROL, normal

30/8 Fossekalen, Lang

6/9 ROL, Sprint

13/9 ROL, normal, fellesstart

Klubbmesterskapet arrangeres i august.

VDG: Det vil bli informert til aktuelle samarbeidspartnere om planlagte o-løp og tur-o-arrangement for 2012, Det vil også bli informert om revidert 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 og investering i tråd med budsjettammer.

EKT: Det vil bli sett på alternative systemer til dagens EKT system brukt til tidtakning. Dette for å se om det kan bli lettere å håndtere og mer fleksibelt. Det vil også bli vurdert om resultater med strekktider fra Ringerikskarusellen er noe som bør innføres og om det kan gjøres uten å at arrangementet blir unødvendig komplisert og mer resurskrevende enn det er i dag.

KARTUTVALGET

Kartprosjekter

Nytt hovedkartprosjekt - Eggemoen

Kontrakt er inngått med Leif Roger Hultgren, og arbeidet er i gang i høst. Hovedtyngden av synfaringen vil skje i 2012, med slutføring av prosjektet våren 2013.

Oppenåsen / Kihlemoen

Resynfaring av nye hogstfelt er foretatt i høst og må sjekkes våren 2012.

Reintegning/digitalisering gjennomføres på dugnad. Kartet trykkes i 1:15.000 slik at det er klart til bruk VM testløp 31. mai 2012.

Hovsmarka

Resynfaring av Hovsmarka er gjennomført i høst, og reintegning/digitalisering vil skje i løpet av vinteren, alt gjort/gjøres på dugnad. Deler av det tidligere kartet er tatt ut – uegnet.

Vik

Utgjør det tidligere kartet Viksåsen, samt utvidelse i nord. Synfaring vil skje på dugnad i 2012, med reintegning / slutføring i 2013.

Damtjern – Løvli

Fortsette dialogen med aktuelle parter for potensielt samarbeidsprosjekt om laserscanning for framtidig hovedkartprosjekt.

Nærkart / skolegårdskart

I forbindelse med svar fra skolene på skolekartundersøkelsen, er det igangsatt arbeid med vurdering og prioritering av skolegårdskart / nærkart for skolene i vårt nedslagsfelt. Arbeidet med etablering av de første kartene vil skje i 2012. Målsettingen er at alle skolene i vårt nedslagsfelt skal ha skolegårdskart i målestokk 1:1000 – 1:3000, samt nærområdekart/sprintkart ved ungdomsskolene/videregående skole i målestokk 1:4000 – 1:5000.

Andre prosjekter:

Opplæring

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

Videreutvikling av Route Gadget

Kartutvalget vil undersøke muligheten for å benytte Route Gadget ut over det vi gjør i dag.

Felles o-kart database

Jobbe videre overfor Viul OK og IL Fossekallen for å etablere felles kartbase.

Ocad-filer

Jobbe videre med å finne sikrere lagringsplass for originale kartdatafiler.

TUR-ORIENTERINGSUTVALGET

Tur-o vil opprettholde opplegget som tidligere men satse videre på salg mot bedrifter.

Følgende kartområder vil bli benyttet;

Helgelandsmoen

Hallingby

Oppenåsen

Kihlemoen

DUGNADSUTVALGET

ROL vil også for 2012 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.

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

Grenaderløpet:

Februar. ROL har ansvaret for matstasjonen på Løvli.

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:

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

Det er tatt opp spørsmål om endring av eierstrukturen til Ringeriksmaraton der Ringerikes Blad foreslår en omorganisering slik at de blir eiere av arrangementet.

Eggeomila:

ROL tok over arrangementet 2007 og har etablert gode rutiner for dette som et trivelig mosjonsløp.

Ribbemarsjen:

2. juledag. Gjennomføres i samarbeid med Ringerikes Blad.

Det kan bli aktuelt med enkelte andre dugnader som dukker opp i tillegg – særlig for å finansiere ekstra tiltak for barn og ungdom.

INFORMASJONSUTVALGET

- Teknisk og innholdsmessig vedlikehold av klubbens nettside.
- Utlegging av minst 180 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, sommer og jul.
- Sammen med AU bidra til at ROLs aktivitet dekkes av Ringerikes Blad

Vedlegg sak 5

MEDLEMSKONTINGENT 2012

Medlemskontingenten blei sist endra i 2010, og styret foreslår økning med ca 10 %. ROL vil likevel fortsatt ha lav medlemskontingent sammenlikna med andre idrettslag.

Videre foreslår styret at grensa for høy og lav kontingent for enkeltmedlemmer flyttes fra 17 til 21 år.

Kontingenten er nå enkeltmedlemmer under 17 år k 220, enkeltmedlemmer over 17 år kr 500, støttemedlemmer kr 220 og familiemedlemskap kr 1050. Jeg foreslår at grensa for høy og lav kontingent enkeltmedlemmer flyttes til 21 år.

Styret foreslår at medlemskontingenten for 2012 fastsettes til:

Enkeltmedlemmer under 21 år kr 250

Enkeltmedlemmer 21 år og eldre kr 550

Støttemedlemmer kr 250

Familiemedlemskap kr 1.200

Vedlegg sak 6

INNKOMNE SAKER

Forslag fra styret om å slå sammen rekrutterings- og treningsutvalget

For å effektivisere arbeidet og fremme god samordning foreslår styret at rekrutteringsutvalget og treningsutvalget slås sammen til ett utvalg.

I utvalget må følgende oppgaver ivaretas: leder, UK, trening junior, trening gutter og jenter, rekruttering, kontakt skoler og skolesprint. Ungdomsrepresentantene i styret er fortsatt medlem av utvalget.

Vedlegg

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 2010	2011	2012	2013	2014	2015		Mål 2015
Medlemmer	179							200
6-12 år	23							30
13-19 år	28							50
20-25 år	6							10
Minste kjønn %	38							40

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

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	<i>Mål 2015</i>
Antall starter totalt	1660	1660					2000
Ant i klubbmesterskap	45	43					50
KM langdistanse	46	42					50

1.3 Deltagelse i stafetter

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Individuelle stafett starter	201	165					220
KM Senior	2H,1D	2D/2H					3D,3H
KM Yngre	3	2					4

1.4 Deltagelse i NM/HL

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	<i>Mål 2015</i>
Hovedløp	15	6					15
Jr.-NM ind. langdist	1	2					4
Jr.-NM staf.	3	3					3
Sr.-NM ind. langdist	0	3					3
Sr.-NM staf.	2	2					2

1.6 Tur-o

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Antall solgte konvolutter	160	175					250

2.Resultatmål

2.1 KM Individuelt

Antall medaljer/merker (KM langdistanse)

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
KM D/H -16	2	2					3
KM junior D/H 17-20	1	2					4
KM senior H/D21	1	1					1
KM D/H 35-	6	5					6

2.2. Hovedløp og NM

Antall deltakere blant beste tredjedel, langdistanse

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
HL, 14-16	2	2					3
NM, 17-20	0	0					3

2.3 KM-Stafett

Antall medaljer/merker

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015\	mål 2015
KM D/H 13-16	2	2				\	2
KM senior	1	0					1
KM over 35	2	3					2

2.4. Andre stafetter

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
15-stafetten	15	15					10
Tio-mila, u-lag	67	69					100
Tio-mila, D lag	279	Disk					150
Tio-mila, H lag	245	240					200
NM junior	23	13/36					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 o-idretten (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
- Ringerike 2-dagers og Tyrinatta 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 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 orienteringskarusell
- 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, viltnevnder 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 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.

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	Hovsmarka		Oppenåsen	VM-uttak Oppenåsen
	Viksåsen +?				
2013	Eggemoen	Kihlemoen	Eggemoen		
	Aklangen (lite)				
2014	Buttentjern (?)			(Aklangen?)	KM: Buttentjern
	Helgelandsmoen	Helgelandsmoen		Helgelandsmoen	
2015	Nærkart	Helgelandsmoen	Buttentjern		
2016					

Kartområder som deretter bør revideres:

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

Opprinnelig var det planlagt nytt kart Damtjern-Løvliå. Dette er foreløpig utsatt for nærmere avklaring av grunnlagsdata/-kart.

Utgi et større kart (5-10km²)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.

