



**ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG 2013**  
**ONSDAG 23. JANUAR, KL 18.30**  
**Tronrud-bygget Eggemoen**

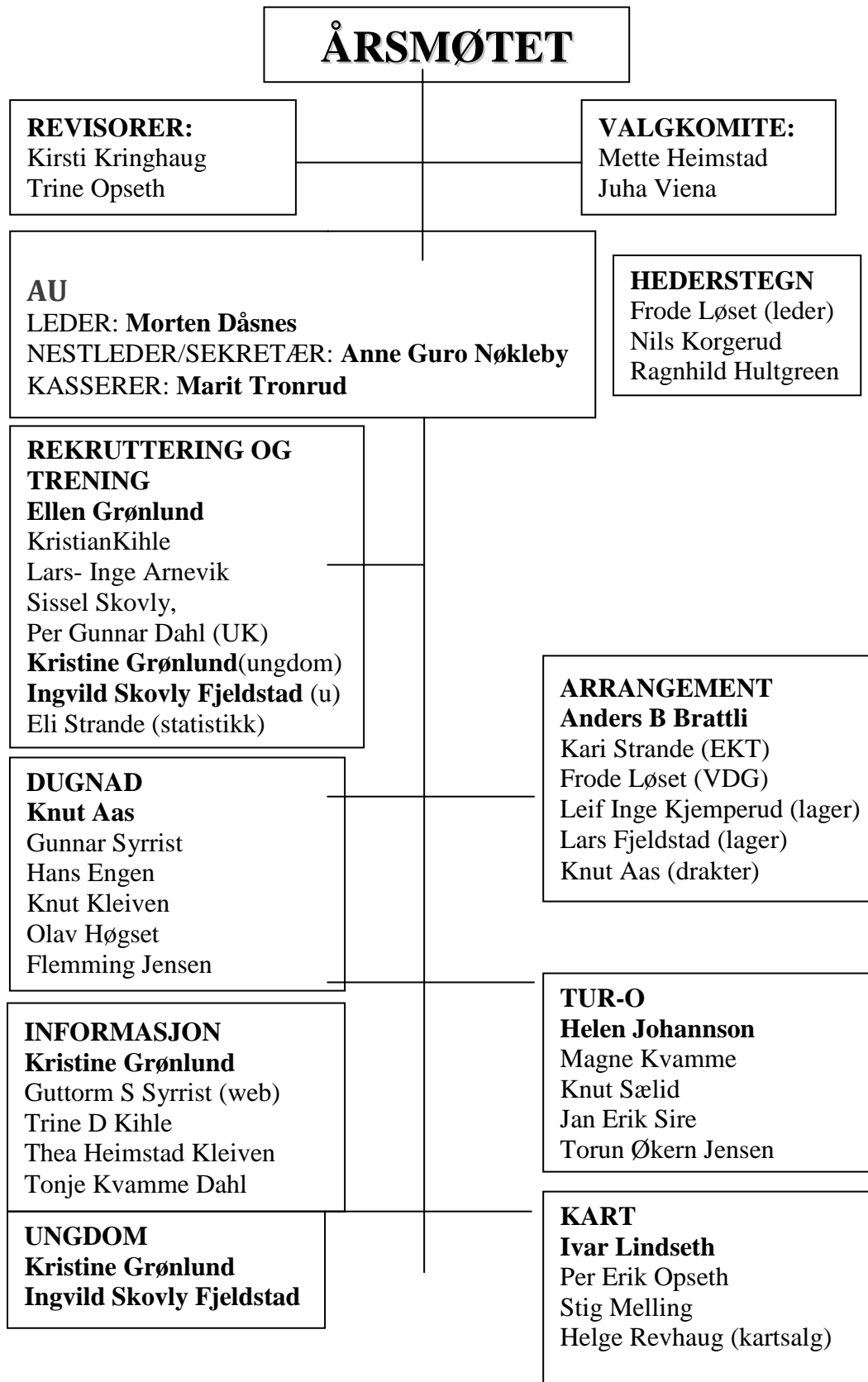
Forslag til saksliste:

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 2012, vedlagt s 3 (Måldokument 2011 -2015 s 23)
3. Regnskap 2012, eget dokument  
Forslag om disponering av overskudd, s 21  
Revisors rapport legges fram på årsmøtet
4. Forslag til årsplan 2013, vedlagt s 16
5. Budsjett 2013, eget dokument  
fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s 21
6. Innkomne forslag. Ingen saker meldt
7. Valg, valgkomiteens innstilling, vedlagt s 22

for  
Ringerike o-lag  
Morten Dåsnes  
Leder

# ÅRSMELDING RINGERIKE O-LAG 2012

## Organisasjonsstruktur og tillitsvalgte



# ÅRSMELDING 2012

## STYRETS ÅRSMELDING

Jubileumsåret 2012 har vært et godt år for Ringerike o-lag. Klubbens 40 første år blei markert ved at vi arrangerte VM-testløp for seniorer og med fest på Ringkollstua. Det er gjennomført ny organisering av aktivitetsarbeidet med opplegg i tre grupper for barn og ungdom; rekrutter, ungdom og juniorer. Tilbakemeldingene er gode og ca 60 barn og unge har deltatt på organisert opplæring og trening. Klubbens løpere kan vise til flere gode resultater med bl.a. 9.plass i Hovedløpet sprint til Ida Rongved og etappeseier til Håvard Bakke i O-ringen.

Aktivitetsnivået var særlig høyt på våren med 3 fellestreninger i uka, og opptil 70-80 samla til nybegynneropplæring og trening. De tre hovedlederne for hhv rekrutter, ungdom og juniorer, Kristian Kihle, Lars-Inge Arnevik og Sissel Skovly, gjorde en flott jobb. På høstparten var det tyngre å samle løperne, og vi har ikke nådd målene for deltakelse i KM og klubbmesterskap.

Styret har tildelt innsatspokalene til Ida Rongved, Håvard Bakke og Lars Inge Arnevik. Ida Rongved, pokal jenter 16 år og yngre, får innsatspokalen for sine to flotte løp i Hovedløpet med 9. plass på sprinten som det ypperste. Håvard Bakke får pokalen for gutter 16 år og yngre for stor iver og framgang i sitt første år som o-løper og med etappeseier i O-ringen som det store høydepunktet. Innsatspokalen for D/H 17- tildeles Lars Inge Arnevik for hans store og velvillige innsats på nær sagt alle klubbens virkeområder, sterke idrettslige prestasjoner og smittende engasjement.

Kartarbeidet i ROL har vært omfattende. Kartet Oppenåsen-Kihlemoen blei oppdatert med nye hogster til VM-testløpet. Hovsmarka blei resynfart til Tyrinatta og er god egna til instruksjon, trening og mindre løp. Arbeidet med nytt kart Eggemoen er godt i gang, og det er i gang arbeid med følgende skole- og nærkart: Veienmarka u-skole, Veien skole, Eikli skole, Sundvollen oppvekstsenter, Schjongstangen og Vik.

ROL arrangerte Tyrinatta i Hovsmarka med Unn Disch Kihle som løpsleder og Lars-Inge Arnevik som løypelegger, VM-testløp på Kihlemoen-Oppenåsen med Morten Dåsnes som løpsleder og Olav Høgset som løypelegger og Lars-Inge Arnevik klubbkontrollør, samt Ringeriksløpet i Oppenåsen med Knut Helland som løpsleder og Anders B Brattlie og Knut Helland som løypeleggere. Alle arrangementene blei godt gjennomført, men vi kunne ønske enda bedre deltakelse.

Tur-orienteringa er gjennomført etter samme mønster som tidligere år med bruk av kartene Oppenåsen-Kihlemoen, Hallingby og Helgelandsmoen. Det er solgt 170 tur-o-konvolutter.

ROL-medlemmer har gjort en flott innsats med å gjennomføre våre faste dugnader; matstasjon på Grenaderløpet, Ringeriksmaraton, Eggemomila og Ribbemarsjen. I tillegg er det gjort dugnad med kartpakking på Kartverket.

Ringerike o-lag er godt synlig i Ringerikes Blad. Erik Borg lager flotte oppslag fra klubbens større aktiviteter, mens ROL sørger for dekking av mer lokal aktivitet. Klubbens hjemmeside fungerer som viktig informasjonskanal. Det har i løpet av året vært ca 140 oppslag, og designet på sida er friska opp.

Et forsiktig anslag tilsier at det utføres ca 3.500 dugnadstimer for å gjennomføre ROLs aktiviteter. Denne dugnadsinnsatsen er ryggraden i klubben og vi er helt avhengig av at alle tar sin del av jobben for å opprettholde aktivitetsnivået og sikre klubbens økonomi. I all hovedsak går det greit å få folk til å utføre oppgavene, men siste året har det vært tyngre å mobilisere til de største dugnadene.

Det er utbyggingsplaner for en rekke av områdene som Ringerike o-lag bruker til sin aktivitet; Kilemoen, Eggemoen, Hensmoen og Hovsmarka. Ringerike o-lag har avgitt høringsuttalelser der vi har redegjort for konsekvensene for o-idretten, og for mulighetene for annen trening og fysisk aktivitet.

Styret og arbeidsutvalget har også i år hatt fokus på økonomistyring. Det er sendt ca 10 søknader om støtte, som i den grad vi får tilslag, også skal følges opp med til dels tidkrevende rapportering og regnskap. Klubben har god økonomi. Årets regnskap viser et overskudd på kr 97.695 på drift og kr 201.751 på kartfondet.

Vi er stolte over at o-løpere med opprinnelse i Ringerike o-lag setter preg på o-idretten nasjonalt. Einar Tommelstad som president i Norges orienteringsforbund, og Torgeir Nørbech som Norgesmester i stafett-orientering for Tyrving.

Styret har akseptert intensjonsavtale vedrørende Ringkollstua som innebærer at ROL vederlagsfritt overdrar sine aksjer til Ringerike kommune, og garanterer for eventuelt underskudd i 3 år med inntil kr 750.

Styret mener det er godt grunnlag både økonomisk og gjennom entusiasme og oppslutning fra medlemmene for videre drift og utvikling av Ringerike o-lag.

Vi takker Hole, Ringerike og Jevnaker kommuner, våre samarbeidspartner Sparebank 1 og Ringerikes Blad, naboklubber, krets og forbund for og støtte og godt samarbeid.

Morten Dåsnes  
(leder)

Anne Guro Nøkleby  
(nestleder/sekretær)

Marit Tronrud  
(kasserer)

Ellen Grønlund  
(rekruttering og trening)

Anders B Brattli  
(arrangement)

Ivar Lindset  
(kart)

Kristine Grønlund  
(informasjon og ungdom)

Knut Aas  
(dugnad)

Helen B Johannson  
(tur-o)

Ingvild Fjeldstad  
(ungdom)

## REKRUTTERINGS- OG TRENINGSUTVALGET

**Leder: Ellen Grønlund** Medlemmer: Sissel Skovly, Kristian Kihle, Lars Inge Arnevik, Per Gunnar Dahl (UK), Kristine Grønlund(ungdom), Ingvild Skovly Fjeldstad (ungdom), Eli Strande(statistikk)

Oppsummering av 2012 sesongen sett opp mot mål og aktivitetsplan

### Mål:

Etablere rekruttgruppe (-13 år), ungdomsgruppe (13-16 år) og juniorgruppe (17 år -) med hver sin hovedansvarlige trener.

Rekrutt – Kristian Kihle

Ungdom – Lars Inge Arnevik

Junior – Sissel Skovly

### OPPNÅDD

I alle grupper skal alle være velkommen uavhengig av ferdigheter og ambisjoner. \*

### OPPNÅDD

En hoved trening i uka for hele klubben med i snitt minst 30 deltakere og av disse ca 10 rekrutter.

### DELVIS OPPNÅDD – OPPNÅDD I BARMARKSESONG.

Minst 10 deltakere på O-troll leir.

### DELVIS OPPNÅDD - 8 DELTAKTERE

Arrangere skolesprint ved minst 3 skoler

### IKKE OPPNÅDD: Kun to skoler

Få minst 5 nye rekrutter med på o-løp

### OPPNÅDD

Minst 7 løpere på o-landsleiren

### OPPNÅDD. 6 løpere deltok på o-landsleiren, men 9 løpere deltok på Hovedløpet

Gjøre løpere trygge på gjennomføring av Hovedløp og Tio-mila

### OPPNÅDD

Bevisstgjøre juniorene ansvar for egen trening

### OPPNÅDD

Oppretthold antall løpere i juniorgruppa (utenom flytting), og med minst 12 juniorløpere som deltar på krets nivå og 8 i Norges-cup.

**DELVIS OPPNÅDD. Det har vært frafall. Det har vært 12 forskjellige som har deltatt på krets nivå, men noen veldig sporadisk (1-2 løp). Det har vært 8 som har stilt i et eller flere Norges-cupløp.**

Stille minst 3 lag i junior-NM stafett.

### OPPNÅDD

1 premieplass i junior-NM stafett og minst 2 juniorer individuelt langdistanse.

### IKKE OPPNÅDD

Øke løpsdeltakelsen til minst 1750 starter.

### IKKE OPPNÅDD - 1585 starter. Bra deltakelse på våren, men mindre på høsten.

Delta med 1 herre, 2 dame- og minst 2 ungdomslag i Tiomila.

### DELVIS OPPNÅDD (1 herre, 1 dame og 2 ungdomslag)

Ha minst 50 deltakere på klubbmesterskap og KM langdistanse.

### IKKE OPPNÅDD (48 klubbmesterskapet og 35 KM langdistansen)

## **Aktiviteter:**

### **Treningsaktivitet og sosiale tiltak:**

- Vintertrening for hele klubben hver mandag fra Ullerål med differensiert opplegg for gruppene

Gjennomført.

- Sommertrening for hele klubben, men med differensierte opplegg for gruppene

Gjennomført

- Minst en sosial aktivitet i måneden for rekruttgruppa

Delvis gjennomført (frem til høstsesongen)

- Fortsette å arrangere skolesprint på Vang, Ullerål og Helgerud

Gjennomført bare på Vang og Ullerål

- Arrangere Finnfram-dagen sammen med Ringblad

Gjennomført

- Arrangere minst ett nybegynnerkurs

Gjennomført

- Spesialtrening/samling i forkant av hovedløp/o-landsleir for ungdomsgruppa

Gjennomført

- Utarbeide treningsprogram og gi veiledning til ungdom og juniorer som ønsker det

Gjennomført

- Ytterligere treningsdager med bl.a. intervall, langturer og o-teknisk trening for junior- og dels ungdomsgruppa, der klubbens voksne løpere også er velkomne

Gjennomført

- Arrangere treningsleir i Tyrkia i vinterferien for D/H 16-

Gjennomført

- Utvalget vil starte opp arbeidet med å få utarbeide flere skolegårdskart/skolekart i samarbeid med kartutvalget.

Gjennomført

- Løpende arbeid med hjelp til påmelding, uttak av lag til stafetter og statistikkføring vil bli fulgt opp

Gjennomført

- Aktiv rekruttering i skimiljøet, **Kristian var på skiavslutning i skigrupper og reklamerte for orientering. (Ådal, Holeværingen, Haugsbygd og Jevnaker)**

## **ARRANGEMENTSUTVALGET**

Arrangementsutvalget har bestått av Anders Beyer Brattli (leder), Kari Strande (EKT), Leif Inge Kjemperud (lager), Lars Fjeldstad (lager), Frode Løset (VDG-kontakt).

ROL har gjennomført 10 terminfesta o-løp; Tyrinatta, VM-uttak senior, Ringeriksløpet og 7 karuselløp. Alle løp er vel gjennomført.

Tyrinatta blei arrangert fra Hov u-skole på nyrevidert kart Hovsmarka med Unn Disch Kihle som løpsleder og Lars-Inge Arnevik som løypelegger. Konseptet med to parallelle etapper først og så en avsluttende etappe fungerer godt.

VM-uttaksløpet for senior blei arrangert fra Helgerud skole på oppdatert kart Oppenåsen med Morten Dåsnes som løpsleder, Olav Høgset som løypelegger og Lars-Inge Arnevik som klubbkontrollør. Et løp på dette nivå med bruk av EMIT-tag, krav til løyper m.m.i nært og

godt samarbeid med NOF ga oss verdifull kompetanse og flott PR både nasjonalt og lokalt. Løpet var vår hovedmarkering av 40-års jubileet til ROL.

Knut Helland var løpsleder for Ringeriksløpet på Oppenåsen-kartet og med arena på Helgerud skole. Sammen med Anders Beyer Brattli var han også løpsleder. Flere av ROLs ungdommer bidro aktivt i arrangementet og fikk verdifull kompetanse og erfaring.

ROL har i tillegg hatt ansvar for 7 løp i Ringerikskarusellen som våre medlemmer løser på en god måte. Arbeid med å avklare framtidig tidtakingssystem bl.a. slik at strekktider foreligger kort tid etter løpet er i gang. ROL ved Kari Strande har hatt ansvar for sammenlagtlister.

VDG-kontakt, Frode Løset, har sendt informasjon om våre arrangement og tiltak i henhold til NOFs regler til viltneemder og grunneierorganisasjoner. O-idretten blir godt mottatt på Ringerike. Det har vært noen avklaringer i forhold til rovfuglbiotop i Oppenåsen.

Arrangementsutstyret er supplert med bl.a. nye EKT-postenheter. Det er utfordringer i forhold til orden og system på lageret, og styret har utarbeida instruks for materialeforvalter. Det er imidlertid avgjørende at alle som henter og bringer tilbake utstyr bidrar til orden og system.

## **KARTUTVALGET**

Kartutvalget har bestått av: Ivar Lindseth (leder), Stig Melling, Per Erik Opseth og Helge Revhaug. Det har vært avholdt møter med den enkelte etter behov, samt telefonisk kontakt og korrespondanse via e-post.

### **Slutførte kartprosjekter i 2012:**

#### **Hovsmarka (Tyrinatta 17.04.2012)**

Resynfaring av Hovsmarka ble primært gjennomført høsten 2011, og reintegning / slutføring skjedde i løpet av vinteren/våren 2012, alt gjort på dugnad (Lars Inge Arnevik, Anders Brattli og Morten Dåsnes).

#### **Oppenåsen – Kilemoen (VM-testløp 31.05.2012)**

Resynfaring av kartet ble gjennomført høsten 2011/våren 2012 med påfølgende reintegning/slutføring. Dette skjedde på dugnad og utgjorde i all hovedsak registrering av nye hogstfelt.

### **Igangsatte og pågående kartprosjekter i 2012:**

#### **Nytt hovedkartprosjekt (Ringerike 2 dagers 2013)**

Eggemoen er valgt som hovedkartprosjekt 2013. Kontrakt er inngått med Leif Roger Hultgreen, og arbeidet med synfaring er godt over halvveis. Hovedtyngden av synfaringen vil skje i 2012. Slutføring av kartprosjektet skjer våren/forsommeren 2013.

#### **Nytt hovedkartprosjekt (Ringerike 2 dagers 2014/15)**

I samarbeid med Løvenskiold, er det i 2012 gjennomført laserscanning av området mellom Damtjern og Løvliå. Laserdata er mottatt av oppdragstaker og grunnlaget er klart for igangsetting av synfaring.

#### **Nytt hovedkartprosjekt Kleivstua**

Det er gjort avtale med IL Tyrving om revisjon av o-kart Kleivstua.

### **Nærkart / skolegårdskart**

I forbindelse med svar fra skolene på skolekartundersøkelsen i 2011, ble det igangsatt arbeid med vurdering og prioritering av skolegårdskart / nærkart for skolene i vårt nedslagsfelt. Arbeidet med etablering av de første kartene har vært gjennomført i 2012. 5 ungdommer har blitt lært opp og har gjennomført synfaringsoppdrag. Sparebankstiftelsen har gitt viktig økonomisk bidrag til arbeidet.

#### Eikli skole/Hønefoss videregående

Området er i 2012 synfart av Kristine og Lars Grønlund og manus er levert Leif Roger for videre oppfølging/reintegning.

#### Schongstangen

Området er i 2012 synfart av Trine Kihle og manus er levert Leif Roger for videre oppfølging/reintegning.

#### Veien skole

Området er i 2012 synfart av Ingvild Skovly Fjeldstad og manus er levert Leif Roger for videre oppfølging/reintegning.

#### Veienmarka ungdomsskole

Området er i 2012 synfart av Håvard Bakke og manus er levert Leif Roger for videre oppfølging/reintegning.

#### Vik (nærmiljøkart ca 2,5 km<sup>2</sup>)

Kartprosjektet utgjør det tidligere kartet Viksåsen med utvidelser i syd og vest. Synfaring er et godt stykke på vei gjennomført i 2012. Øyvind Strande og Morten Dåsnes har utført en god del av denne synfaringen.

#### Sundvollen oppvekstsenter

Grunnlag er klargjort, men synfaring er ikke påbegynt i 2012.

### **Øvrige saker:**

#### **Kartinnmeldinger og søknad om spillemidler**

Samtlige pågående kartprosjekt er innmeldt til O-kretsen med påfølgende godkjennelse. Det er søkt om spillemidler for hovedkartprosjektet på Eggemoen, samt spillemidler for nærkart/skolegårdskart for områdene:

- Eikli skole
- Schongstangen
- Veien skole
- Veienmarka ungdomsskole
- Sundvollen oppvekstsenter
- Vik

Ovennevnte kulepunkt er også innmeldt til Hole og Ringerike kommune som nærmiljøprosjekter. Samtlige kartprosjekter inklusiv Damtjern-Løvliia er innmeldt til Buskerud O-krets.

#### **Veileder for søknad om spillemidler og annen støtte**

Det er i 2012 utarbeidet et førsteutkast til veileder for søknad om spillemidler og andre støtteordninger.

#### **Felles o-kart database**

Databasen er etablert i 2012, og vil bli tilgjengeliggjort i løpet av første kvartal i 2013.

#### **Kartarkivet – analoge kart**

Det er solgt kart for drøyt 12.000 i 2012, og regnskapsført eget kartbruk for ca 33.000.



Kartarkivet i Schongslunden er ikke ideelt sett fra kartutvalgets ståsted, med en sammenblanding med annet materiell blir det lett rot.

### **Eventuelt**

Leder har deltatt på møte i Ringerike idrettsråd, samt møter vedrørende Ringkollstuas videre skjebne.

## **DUGNADSUTVALGET**

Årets dugnadsutvalg har bestått av: Hans Engen, Gunnar Syrrist, Olav Høgset, Flemming Jensen og Knut Aas (leder)

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

### **Ribbemarsjen 26.12.2011**

Ble som vanlig arrangert 2. juledag fra Ringblads lokaler. Vi var 7 funksjonærer med kyndig ledelse av Hans Engen. Inntekt i 2011 ble kr 31 500,-

### **Grenaderløpet 18. februar**

ROL hadde som før ansvar for matstasjonen på Løvli. Tilfeldighetene gjorde at Løvli samlingen var lagt til samme helg. Noe som var gunstig for gjennomføring av dugnaden. Det var godt vinter vær, og ble en fin dag for både arrangører, men tøft nok for de 568 deltagerne i Grenaderløpet. Dugnad ansvarlig for Grenaderløpet var Gunnar Syrrist. Inntekt 34 000,-

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

Dugnaden ble utført som en del på ungdomsgruppas trening med ungdom og foreldre. Ansvarlig for koordinering Kari Strande og Morten Dåsnes. Inntekt kr. 5000,-

### **Ringeriksmaraton 11. august**

Ringeriksmaraton arrangeres i fellesskap med Ringerikes Blad, IL Høleværingen, 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 som i fjor hadde vi også væskepost på Esso på Hvervenkastet. I tillegg har ROL ansvaret for trafikkavviklingen i samarbeid med politi og vegmyndigheter. ROL hadde 50 påmeldte funksjonærer. Et optimalt antall er 60. Det er en utfordring å få folk nok, mange funksjonærer løper selv, overlapping blir da nødvendig, og det reelle behovet for funksjonærer øker av den grunn. Dugnadsleder i ROL er med i arrangementskomiteen som har avholdt 5 møter i forbindelse med arrangementet. Dugnadsansvarlig for ROL var Knut Aas. Årets honorar ble på kr 75 000,-

### **Eggemomila 6. oktober**

ROL arrangerte også i år terrengløpet Eggemomila. Et terrengløp/mosjonsløp vi arrangerte for sjettede gang. Løpet har løyper på 5 km og 10 km, og arrangeres på Eggemoen. Det var 170 påmeldte løpere i årets løp. Ca 20 ROL medlemmer var funksjonærer. Løpsleder for Eggemomila var Olav Høgset. Økonomisk resultat ble kr 19 573,-

### **Kartpakking Statens Kartverk**

Under ledelse av Kristian Kihle har det også vært dugnad for Statens Kartverk med pakking av kart.

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

## TURORIENTERINGSUTVALGET

### 1.Utvalgets medlemmer:

Magne Kvamme, Jan Erik Sire, Knut Sælid, Torunn Økern Jensen, Helen Johannson.

### 2.Møtevirksomhet:

Planleggingsmøte 2.mars., pakkemøte 22.mars, oppsummeringsmøte 22.juni, høstmøte oktober. Deltagelse på ROLs sesongavslutning 18.nov.

Ellers er kontakt via epost benyttet.

Leder for utvalget har deltatt på inspirasjonskurs 17.mars i regi av NOF, samt styremøter og utvalgsmøte.

Det nye kartet over Oppenåsen ble vedlagt. Det ble pakket 220 konvolutter.

### 3.Benyttede kartområder:

Helgelandsmoen, Hallingby, Oppenåsen og Kihlemoen.

Kartene med påtegnede poster var samlet i folderen. Det er tatt kopi av kartutsnittet slik at målestokken ikke er endret. Tanken var at man kan vippe ut kartet av folderen.

Alt samlet i folderen var tenkt som et nytt, modernisert produkt til turobrukere.

Utvalget har ikke mottatt hverken positiv eller negativ respons fra turobrukere på at kartene var festet i folderen.

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

Kulturminneposter er innlagt der det var naturlig.

### 4.Utsatte poster:

Det er som før satt ut 80 poster med samlet poengsum på 1000 poeng.

### 5.Salgsteder:

Sandberg Sport Hverven, Jevnaker, Coop Prix Heradsbygda, G-Sport Kuben og Stormakedet, Esso Sundvollen, Ringeriksbadet, Intersport og City Sport, Spenncon og løssalg på O-løp.

### 6.Turo konvolutten inneholdt:

4 kartområder, Oppenåsen kartet var i tillegg lagt ved.

Folderen inneholdt deltaker info, månedens poster, poeng og merkekrav, naturvett, vern om dyrelivet, lynkurs i bruk av kart og kompass, spørreskjema og om medlemskap i Ringerike-O-lag. Videre inneholder den områdebeskrivelse, og på kartene er det postbeskrivelse. Adelskalender for ROLs turo er også med.

### 7.Deltagelse:

Det er solgt 170 konvolutter.

Den uttrukne premievinneren hver måned, er tilsendt premie og det er annonsert i Ringerikes Blad.

### 8.Plakett og merkeoppnåelse:

Plaketter: 2 stk 30 årsplaketter, 1 gull, 1 sølv og 5 bronseplaketter.

Merker: 65 gullmerker, 6 sølvmerker og 2 bronsemerker. Samlet 73 registrert innsendelser.

### 9.Kontakt med Norges Orienteringsforbund:

Det er innsendt registreringsskjema for virksomheten i 2012, samt planlagt virksomhet for 2013.

Det er søkt om økonomisk støtte til opplegget «månedens post» med tilhørende premiering. ROL er innvilget med kr 5000 (?), som utbetales ved sesongslutt 2012.

### Forberedelser 2013:

Følgende kartområder vil bli benyttet:

Oppenåsen, Ringkollen, Hovsmarka og Bergermoen. Det tas forbehold om endring.

Prisen på Turokonvolutten har vært kr 200 i flere år.

## **INFORMASJONSUTVALGET**

Det har i løpet av 2012 blitt lagt ut ca. 140 nyheter/notiser på klubbens hjemmeside. I tillegg til web-ansvarlig har det også vært 3-4 stk fra klubben som har bidratt med stoff.

ROL har hatt en del arrangement også i 2012. Innbydelser har blitt lagt ut, og resultater har blitt lagt ut på hjemmesiden kort tid etter løpene, ved noen anledninger har det også blitt benyttet RouteGadget.

Informasjonsutvalget har også i år gitt ut to nummer av klubbavisa Trollposten. også i år er det klubbens ungdommer som står bak utgivelsen, med Trine D. Kihle som redaktør og Thea H. Kleiven som utgaveleder. 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. I tillegg har også Erik Borg skrevet fra de største løpene, og på den måten vært med å synliggjøre ROL i Ringerikes Blad.

## **UNGDOMSUTVALGET**

Styremedlemmer: Ingvild Fjeldstad og Kristine Grønlund

Ungdomsrepresentantene har deltatt på styremøter gjennom året, og kommet med innspill til aktiviteter. Det har blitt gjennomført en pizzakveld og en jubileumskveld.

Ungdommene har ikke hatt noe møte i år, men har snakket sammen på treninger og løp.

<b>Kartbeholdning ROL</b>				<b>pr.29.11.2012</b>	
	Sist utgitt	Målestokk	Areal	Antall igjen:	
<b>Konkurranskart</b>					
Oppenåsen-Kilemoen	2012	1:10000	12 km <sup>2</sup>	2200	
Hovsmarka	2012			Kun digitalt	
Sundvollen	2011	1:10000	2,8 km <sup>2</sup>	800	
Ringkollen	2009	1:10000	8,0 km <sup>2</sup>	2800	
Helgelandsmoen	2008	1:10000	5,0 km <sup>2</sup>	850	
Bergerbakken	2007	1:10000	10 km <sup>2</sup>	750	
Bergermoen	2007	1:10000	6,5 km <sup>2</sup>	1050	
Bergermoen	2006	1:15000	6,5 km <sup>2</sup>	800	
Bergermoen	2006	1:10000	6,5 km <sup>2</sup>	750	
Moesmoen	2006	1:10000	5 km <sup>2</sup>	150	
Schjongstangen	2006	1:5000	3 km <sup>2</sup>	800	
Kleivstua	2005	1:10000	16 km <sup>2</sup>	450	
Glisætra	2002	1:10000	13 km <sup>2</sup>	7	
Glisætra	2002	1:15000	13 km <sup>2</sup>	1400	
Hovinsætra	2002	1:10000	?	150	
Hønefossen (sentrum)	2002	1:5000	4 km <sup>2</sup>	750	
Helgelandsmoen Nord - Lamoen	2000	1:10000	3 km <sup>2</sup>	1000	
Helgelandsmoen Sør	2000	1:10000	3 km <sup>2</sup>	600	
<b>Treningskart</b>					
Kleivstua-Retthella (kapp)	2005	1:10000	8 km <sup>2</sup>	600	
Ringkollen vinter	1994	1:15000	19km <sup>2</sup>	300	
Moesmoen	2003	1:10000	5 km <sup>2</sup>	575	
Helgelandsmoen	2000	1:10000	5 km <sup>2</sup>	28	
Bergerbakken	1999	1:10000	10 km <sup>2</sup>	1150	
Skjerpåsen	1999	1:10000	7 km <sup>2</sup>	70	
Aurenhaugen	1998	1:10000	2 km <sup>2</sup>	60	
Vågårdsåsen	1998	1:15000	20 km <sup>2</sup>	1400	
Åbortjern	1996	1:10000	7,5 km <sup>2</sup>	20	
Kvitmyråsen	1996	1:15000	12 km <sup>2</sup>	130	
Sokna, nord	1994	1:10000	5 km <sup>2</sup>	120	
Ringkollen (vinterutgave)	1994	1:15000	18 km <sup>2</sup>	250	
Semmentjern	1984	1:15000		500	
Gulsplassætra - Semmentjern	1984	1:15000		300	
<b>Skole- og instruksjonskart</b>					
Kart	Sist utgitt	Målestokk	Areal		
Gjesvalåsen	2001	1:7500		1220	
Viksåsen	2001	1:7500		400	
Veienmarka	2001	1:7500	2 km <sup>2</sup>	1800	
Heggen	1998	1:10000		1050	
Burudåsen	1985	1:10000		80	
Hole ungdomsskole	1985	1:5000		10	

## Representasjon

Kretsleder BuOK, fra 24.11.11	Knut E Helland
Styremedlem BuOK (ansvar Unionsmatch) 26.11.09-22.11.12	Trine Opseth
Styremedlem BuOK (leder treningsutvalg) fra 24.11.11-22.11.12	Anne Kristin Kvamme
Medlem Teknisk råd BuOK, fra 24.11.10-22.11.12	Anders B Brattli
Medlem valgkomite BuOK fra 22.11.12:	Line Skjevik Arnevik

Delegater Kretsing BuOK, 22.11: Anne Guro Nøkleby, Lars Inge Arnevik, Morten Dåsnes  
Terminlistemøte BuOK: Anders B Brattli  
Delegat NOFs Ting 2012: Morten Dåsnes

Ringerike idrettsråd: Ivar Lindseth  
Kontaktperson Hole kommune: Morten Dåsnes

## Innsatspokaler

D – 16: Ida Rongved  
H – 16: Håvard Bakke  
D/H 17-: Lars-Inge Arnevik

## Klubbmestere 2012

D – 12	Tuva Aas Stræte
H – 12	Kristian Kammerud
D 13-14	
H 13-14	
D 15-16	Silje Opseth
H 15-16	Lars Grønlund
D 17-20	Aina Viena
H 17-20	Geir Strande Syrrist
D 21-	Anne Kristin Kvamme
H 21-	<b>Lars Inge Arnevik</b> (første H-løper)
D 40-	<b>Eli Strande</b> (første D-løper)
H 40-	Frode Løset
D 60-	
H 60-	Helge Revhaug
H 75-	Ole Einar Dalen

## **RESULTATOVERSIKT**

### **NM-sprint, Fossum 2. juni**

#### D 17-18

26 Aina Viena

### **NM junior stafett, Fossum 3. juni**

#### D 17-20

23 ROL II (Thea Kleien, Ida Rongved, Kristine Grønlund)

Disk ROL I (Aina Viena, Trine Disch Kihle, Tonje Kvamme Dahl)

#### H 17-20

28 ROL (Lars Grønlund, Geir Strande Syrrist, Øyvind Strande)

### **Hovedløp yngre, Langdistanse, Lillehammer, 5.8.**

#### D 16

- 20 Ida Rongved  
51 Ingvild Skovly Fjeldstad

#### H 14

- 30 Rikard Kammerud  
63 Anders Løset  
Sander Arnevik

#### H 15

- 24 Håvard Bakke

#### H16

- 26 Lars Grønlund

### **Hovedløp yngre, Sprint, Lillehammer, 4.8.**

#### D14

- 50 Kaisa Viena

#### D 16

- 9 Ida Rongved

#### H 14

- 44 Sander Arnevik  
45 Anders Løset  
72 Rikard Kammerud  
85 Carl August Klevjer

#### H 15

- 32 Håvard Bakke

#### H16

- 18 Lars Grønlund

### **NM-mellomdistanse, Nydalen 15.9.**

#### D 17-18

- 35 Tonje Kvamme Dahl  
44 Kristine Grønlund  
46 Trine Disch Kihle

#### H 17-18

- 62 Øyvind Strande  
80 Geir Strande Syrrist

### **NM stafett, Nydalen 16.9.**

#### D 17-

- 44 ROL (Aina Viena, Kristine Grønlund, Tonje Kvamme Dahl)

#### H 17-

- 72 ROL (Anders Beyer Brattli, Knut E Helland, Juha Viena)

### **World Master**

#### **H 60 A-finale, sprint**

- 15 Torbjørn Nørbech

#### **H 80 B-finale, sprint**

1. Birger Garberg

#### **H 60 A-finale, lang**

- 40 Torbjørn Nørbech

#### **H 80 A-finale, lang**

29 Birger Garberg

**Veteranmesterskap, Langdistanse, Moss 8.9.** (plasseringer blant 10 beste)

H 45 10 Juha Viena  
H 75 9 Ole Einar Dalen  
H 80 8 Birger Garberg

**Veteranmesterskap, Mellomdistanse, Moss 9.9.** (plasseringer blant 10 beste)

H 65 9 Helge Revhaug  
H 80 5 Birger Garberg

**KM langdistanse, Konnerud 25.8.** (plasseringer blant de 3 beste)

H 21 2 Lars-Inge Arnevik  
H 50 1 Knut E Helland  
H 60 2 Leif Roger Hultgreen  
H 75 3 Ole Einar Dahlen  
D 17-18 1 Tonje Kvamme Dahl  
3 Kristine Grønlund  
D 40 3 Sissel Skovly

**KM stafett, Konnerud 26.8.** (plasseringer blant de 3 beste)

H 135 3 ROL I (Kristian Kihle, Frode Løset, Knut Aas)  
H 180 1 ROL (Morten Dåsnes, Helge Revhaug, Torbjørn Nørbech)  
D 135 3 ROL (Eirin Disch Mathiesen, Ellen Grønlund, Live Ytrehus)

**KM ultralang, Lierbygda 23.9.**

H 17- 1 Lars-Inge Arnevik

**PWT-cup sammenlagt**

H 13-14 7 Sander Arnevik  
13 Anders Løset  
H 15-16 5 Håvard Bakke

**Norges-cup**

D 17-18  
40 Aina Viena 29 poeng  
61 Tonje Kvamme Dahl 5 poeng  
64 Trine Disch Kihle 1 poeng  
H 17-18  
94 Øyvind Strande 4 poeng

## Forslag til FORSLAG TIL ÅRSPLAN 2013 HOVEDARBEIDSOPPGAVER FOR STYRET og ARBEIDSUTVALGET

Norges orienteringsforbund har utpekt 2013 til rekrutteringsår. ROL vil følge opp dette ved å ha fokus på rekruttering i 2013 med følgende **Hovedstrategier**:

1. ROL skal ha rekruttering som hovedsatsing i rekrutteringsåret 2013.
2. Alle utvalgene skal tenke rekruttering i sitt arbeid, og AU har et koordineringsansvar.
3. Vi skal holde fast ved en robust organisering av arbeidet der oppgavene deles på mange. (Vi må ikke slite ut ressurspersonene som allerede gjør en stor og god jobb med nye oppgaver, og nye ideer må ikke fortrenge velfungerende arbeid).
4. Vi skal videreføre stort aktivitetstilbud og gode tiltak og i størst mulig grad innarbeide nye tiltak og ideer i de eksisterende aktivitetene.
5. Barn og unge skal fortsatt være hovedmålgruppe, men vi skal arbeide for å rekruttere og gi tilbud til flere voksne også.
6. ROL skal støtte opp om andre idrettslag og medlemmer i ROL som tar initiativ til rekruttering og/eller trening i lokalmiljø. (Vi må erkjenne at ROL ikke makter å ha aktivt rekrutteringsarbeid i hele nedslagsfeltet vårt, og at reiseavstand til fellesaktiviteter er en barriere for mange).
7. Bedre og målretta informasjon om tilbudene våre, - samarbeid informasjonsutvalget og rekruttering-trening, arrangement og tur-o. Jf at vi allerede har stort aktivitetstilbud som ”tåler” flere deltakere.

Norges idrettsforbund har vedtatt ny lovnorm for idrettslag. Styret vil legge fram forslag til ny lov for ROL i samsvar med lovnormen på neste årsmøte.

### **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:

- ha hovedfokus på oppfølging av hovedstrategiene for rekrutteringsåret
- 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,
- samarbeide med informasjonsutvalget om dekking av o-idretten i Ringerikes Blad



## **REKRUTT- og TRENINGSUTVALGET**

### **Mål**

Oppretthold rekruttgruppe (-13 år), ungdomsgruppe (13-16 år) og juniorgruppe (17 – år) som har hver sin hovedansvarlige leder/trener.

Ungdom og juniorer som ønsker det, skal få opplegg og veiledning for å nå sine mål. En hoved trening 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 4 skoler

Få minst 5 nye rekrutter med på o-løp

Minst 7 løpere på o-landsleiren

Treningsopplegg spesielt lagt opp med trening for Hovedløp og Tiomila.

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 mellomdistanse.

Øke løpsdeltakelsen til minst 1.750 starter

Delta med 1 herre-, 1 dame- og minst 2 ungdomslag i Tio-mila

Ha minst 50 deltakere på klubbmesterskap og KM langdistanse

Gjennomføre sommer o-skole i en uke i skoleferien.

Gjennomføre vennsamling en helg i vårsemesteret.

Sende egen invitasjon til tidligere rekrutter, til ny trening.

Gjennomføre nybegynneropplæring, med fokus på å aktivisere også de voksne som følger.

Lage opplegg som skolene kan benytte til orienteringsopplæring.

Barmark helgesamling for junior og ungdomsgruppa, gjennomføres i Vestfold.

Gjennomføre en sosial aktivitet (felles løp, eller annet arrangement hver måned).

### **Aktiviteter**

Vintertrening for hele klubben hver uke 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 minst 4 skoler.

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 ungdomsgruppa, der klubbens voksne løpere også er velkomne

Arrangere treningssamling en helg for D/H 13- tidlig i sesongen.

Utvalget vil fortsette 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

## **ARRANGEMENTSUTVALGET**

ROL skal arrangere Tyrinatta, Ringerike 2-dagers, 7-karuselløp og Klubbmesterskap i 2013.

Tyrinatta arrangeres på Mosmoen på Jevnaker med Ellen Grønlund som løpsleder og Anders Beyer Brattli som løypelegger.

Ringerike 2-dagers med innlagt KM mellomdistanse og langdistanse arrangeres på Eggemoen med Morten Dåsnes som løpsleder og Lars Fjeldstad og Trine Disch Kihle/Kristian Kihle som løypeleggere.

Det skal arbeides for fornying av tidtakingsopplegg i Ringerikskarusellen.

Materiell skal fornyes og suppleres etter behov, rutiner for ettersyn lager etableres og vareopptelling foretas ved årsslutt 2013.

Det skal sendes informasjon til kommunene, viltnemnd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement.

## **KARTUTVALGET**

### Kartprosjekter

#### **Hovedkartprosjekt - Eggemoen**

Leif Roger Hultgren har kommet godt i gang med prosjektet, og arbeidet med synfaring er godt over halvferdig. Slutføring av kartprosjektet skjer våren/forsommeren 2013. Med laserdata som grunnlag, blir kvaliteten på det nye kartet vesentlig forbedret, noe som spesielt gir seg utslag i Vågårdsåsen.

#### **Nærkart / skolegårdskart**

Følgende nærkart/skolegårdskart er ferdig synfart og planlegges reinteigna/klargjort i løpet av første kvartal i 2013. Synfarenne innkalles til korrektur/oppretting i løpet av vinteren:

- Eikli skole
- Schongstangen
- Veien skole
- Veienmarka ungdomsskole

#### **Vik**

Synfaring vil fortsette i 2013, og en tar sikte på reintegning/slutføring i løpet av 2013.

#### **Nye skolegårdskart som prioriteres i 2013**

- Sundvollen oppvekstsenter
- Toso skole
- Jevnaker skole
- Bergerbakken skole eller Kirkeskolen

#### **Øvrige kartprosjekt som foreslås i 2013**

- Moesmoen – resynfaring til Tyrinatta 2013
- Utsnitt Ringkollen resynfaring – Ringeriksløpet 2014
- Sprintkart Schongstangen og nordover

#### **Damtjern – Løvli**

I utgangspunktet er kartet tenkt slutført våren/forsommeren 2015 til Ringerike 2 dagers. Modum OL skal arrangere O-festivalen i 2014, og vi har fått foreløpige signaler på at Modum OL neppe ønsker å arrangere både O-festivalen og Modum 2 dagers på samme år. Siden Ringerike 2 dagers og Modum 2 dagers går hvert annet år, vil det kunne åpne for at Ringerike 2 dagers kan arrangeres også i 2014 hvis vi ønsker og har mulighet, og at eventuelt Modum arrangerer i 2015? Damtjern – Løvlia kan i så fall være et aktuelt område, siden grunnlaget foreligger og er klart for igangsetting.

Andre prosjekter:

### **Opplæring**

Vi skal stimulere og undervise interesserte ungdommer til synfaring / reintegning av vanlige o-kart og skolegårdskart. Arbeidet og erfaringene fra 2012 videreføres i 2013.

### **Videreutvikling av Route Gadget**

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

### **Felles o-kart database**

Kartdatabasen er etablert i 2012 og det tas sikte på tilgjengeliggjøring for de tre klubbene Viul OK, Fossekallen IL og Ringerike O-lag i 2013. Leif Roger Hultgren er ansvarlig for etableringen.

### **Ocad-filer**

Jobbe videre med å finne sikrere lagringsplass for originale kartdatafiler. Kan ses i sammenheng med felles O-kartdatabase.

## **TURORIENTERINGSUTVALGET**

Det planlegges turorientering i hovedsak som tidligere. Vi legger imidlertid vekt på at 2013 er «**rekrutteringsåret**».

Vi setter ut 80 poster i 4 kartområder. Kartområdene er fordelt på nær-og fjernområder, de dekker kommunene Ringerike og Hole og Jevnaker. Vanskelighetsgrad både for den erfarne turoløper og for nybegynnere og barn.

**Kartområdene** er Ringkollen, Oppenåsen, Hovsmarka og Bergermoen.

Det er ferdigtrykte poster på kartene.

VDG kontakt og leder for kartutvalg **informeres** om kartvalgene, samt Fossekallen.

**Markedsføring** av ROLs turorientering er basert på oppdateringer på ROLs nettside, Orientering.no, ut.no, Ringerikes Blad annonsering og vinnere av månedens post. Samt Trollposten. Vi tenker å lage et infoskriv som kan legges på parkerte biler ved mosjonsløp og eks på Eggemoen.

Det vil bli profilert **kulturminne** poster der det er naturlig.

**Salg** av turo konvolutter på samme utsalgsstedet som 2012, samt O-løp, distriktets null-løp og løssalg på arbeidsplasser som Kartverket og Spenncon og Ringerike sykehus.

Utsalgssteder annonseres på nettsiden.

Utsalgsstedet City sport vurderer om de vil fortsette utsalg, da kontanter fra konvoluttsalget er blitt borte.

Postpåtrykking vil foregå på Menova.

Folderen inneholder deltakerinfo, månedens poster, områdebeskrivelse, klippekort, info om O-laget, naturvett, lynkurs i kart og kompass, poeng og merkekrav og adelskalender.

Det investeres i **nye «kasser»** som turo konvoluttene ligger i på utsalgsstedet.

Kartområdene, med lett gjenkjennelig område navn, skal komme tydelig frem på kassen.

**Prisen** for turo konvolutten kan evt oppjusteres.

## **DUGNADSUTVALGET**

Berammede dugnader i 2013:

16. Februar 2013	Grenaderløpet. ROL har ansvar for matstasjonen på Løvliia i forbindelse med gjennomføring av Grenaderløpet. Dugnaden krever 12 funksjonærer. Forventet inntekt kr. 35 000,-
Mai 2013	Rydding av stier i Hole kommune. Oppdrag for Hole kommune. Utføres av ungdomsgruppa med foreldre. Forventet inntekt kr. 5000,-
17. August 2013	Ringeriksmaraton. ROL er teknisk arrangør. Arrangementet krever ca. 60 funksjonærer. Forventet inntekt kr. 70 000,-
Oktober 2013	Eggemomila. Terrengløp arrangeres av ROL på Eggemoen. Krever ca. 20 funksjonærer. Forventet inntekt kr. 20 000,-
26. Desember 2013	Ribbemarsjen. Turmarsj som arrangeres av ROL 2.juledag. Krever 8 funksjonærer. Forventet inntekt kr. 30 000,-

Dugnadsutvalget er forberedt på andre dugnader kan dukke opp.

## **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. Vi planlegger å gjennomføre et sosialt arrangement enten en kveld eller en helg i løpet av 2013.

## **INFORMASJONSUTVALGET**

- Teknisk og innholdsmessig vedlikehold av klubbens nettside.
- Utlegging av minst 150 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
- Bidra til å markedsføre ROLs tilbud i rekrutteringsåret 2013

## **REGNSKAP 2012 – DISPONERING AV OVERSKUDD**

Regnskap 2012 viser et overskudd på drift på kr 96.795 og for kartarbeid på 201.751.

Resultatet for kartarbeid vil variere mye fra år til år fordi utgifter og inntekter ofte er i ”utakt”. I 2012 har vi fått betydelige tilskudd til o-kart Oppenåsen-Kilemoen utbetalt, mens utgiftene til kartet kom i 2011. Videre fikk vi et flott tilskudd til skole- og nærkart fra Sparebankstiftelsen. Arbeid med kartene er godt i gang, men hoveddelen av utgiftene vil komme i 2013. Det er satt i gang arbeid med neste hovedkartprosjekt, men utgiftene vil komme i 2013 og vi kan ikke forvente spillemidler før i 2014 eller 2015. AU foreslår derfor at årets overskudd på kartarbeid tilføres kartfondet.

Når det gjelder driftsregnskapet, var 2012 et godt år med stor dugnadsinnsats med godt resultat og godt tilslag på en rekke søknader. ROL har vedtatt at vellykka treningsleir for ungdom i vinterferien bør videreføres hvert 2. eller 3. år.. Ved å avsette årets overskudd til treningsleir, har vi omtrent finansiert ROLs del av neste leir, og det var bl.a. ekstra dugnad på Kartverket der ungdommene og deres foreldre som ga overskuddet. AU foreslår at årets overskudd på drift på kr 97.695 avsettes til treningsleir ungdom.

## **MEDLEMSKONTINGENT 2013**

Medlemskontingenten blei sist endra i 2012, og styret foreslår samme kontingentsatser for 2013.

**Styret foreslår at medlemskontingenten for 2013 fastsettes til:**

**Enkeltmedlemmer under 21 år kr 250**

**Enkeltmedlemmer 21 år og eldre kr 550**

**Støttemedlemmer kr 250**

**Familiemedlemskap kr 1.200**

## Forslag til tillitsvalgte i ROL sesongen 2013

Oppgave	Navn	Telefon	E-post
Leder**	<b>Morten Dåsnes</b>	41618459	<a href="mailto:m-daasne@online.no">m-daasne@online.no</a>
Nestleder/sekretær**	<b>Anne Guro Nøkleby</b>	32159263	<a href="mailto:Anne-Guro.Nokleby@statkart.no">Anne-Guro.Nokleby@statkart.no</a>
Kasserer**	<b>Mette Eline Heimstad</b>	95444388	<a href="mailto:m-eheims@hotmail.com">m-eheims@hotmail.com</a>
<b>Treningsutvalg og rekrutteringsutvalg</b>			
Leder*	<b>Ellen Grønlund</b>	95733866	ellgro@online.no, <a href="mailto:ellen@tronrudeiendom.no">ellen@tronrudeiendom.no</a>
UK	Per Gunnar Dahl	91246200	<a href="mailto:per.gunnar.dahl@asak.no">per.gunnar.dahl@asak.no</a>
Rekruttering	Kristian Kihle	90505961	<a href="mailto:kriskihl@online.no">kriskihl@online.no</a>
Trening gutt/jente+ kontakt skoler	Lars Inge Arnevik	97704081	<a href="mailto:lars-inge@arnevik.no">lars-inge@arnevik.no</a>
Trening Junior	Sissel Skovly	95295761	<a href="mailto:sskovly@gmail.com">sskovly@gmail.com</a>
Skolekontakt	Eirin D Mathiesen	92831766	eirin.mathiesen@Hole.kommune.no
Statestikkfører	Eli Strande	93673550	<a href="mailto:eli.strande@hod.dep.no">eli.strande@hod.dep.no</a>
Ungdomskontakt	<b>Aina Viena</b>	90709480	Aina.ev@hotmail.com
Ungdomskontakt	<b>Håvard Bakke</b>	97425484	haavard.bakke@gmail.com
<b>Arrangementsutvalg</b>			
Leder*			
Medlem leder EKT	Kari Strande	90996515	kar-st@online.no
Medlem- Hovedansvar lager	Lars Fjeldstad	41501393	larsdf@online.no
Medlem-materiell	Jon Daniel Roum	93096770	pastor.roum@gmail.com
Medlem-draktsalg	Knut Ass	90975727	<a href="mailto:hegge7@online.no">hegge7@online.no</a>
Vegetasjon, dyreliv og grunneierkontakt	Frode Løset	92855708	<a href="mailto:frloeset@online.no">frloeset@online.no</a>
<b>Kartutvalg</b>			
Leder*	<b>Ivar Lindseth</b>	90086639	ivar-lin@hotmail.com
Medlem	Per Erik Opseth	90043280	topse@broadpark.no
Medlem	Stig Melling	95124632	stig@melling.no
Medlem- Kartsalgansvarlig	Helge Revhaug	47298935	<a href="mailto:savehere3@gmail.com">savehere3@gmail.com</a>
<b>Tur-o-utvalg</b>			
Leder*	<b>Helen Johansson</b>	97661487	bjohanns@online.no
Medlem	Magne	32159733	<a href="mailto:m-fiolin@online.no">m-fiolin@online.no</a>

	Kvamme		
Medlem	Jan Erik Sire	93029073	<a href="mailto:janesire@online.no">janesire@online.no</a>
Medlem	Knut Sælid	99040975	<a href="mailto:selknu@online.no">selknu@online.no</a>
Medlem	Torunn Økern Jensen	92202259	<a href="mailto:torunn_okern@hotmail.com">torunn_okern@hotmail.com</a>
<b>Informasjonsutvalg</b> Leder *	<b>Kristine Grønlund</b>	47300694	<a href="mailto:krigro2@online.no">krigro2@online.no</a>
Internett/web ansvalig	Knut Helland	41523916	<a href="mailto:knut.e.helland@gmail.com">knut.e.helland@gmail.com</a>
Redaktør Trollposten	Trine D Kihle	40451478	
Utg.leder Trollposten	Thea Heimstad Kleiven	41624612	<a href="mailto:Thea_hk@hotmail.com">Thea_hk@hotmail.com</a>
<b>Dugnadsutvalg</b>			
Leder*	Juha Viena	95147533	<a href="mailto:viena@online.no">viena@online.no</a>
Medlem	Hans Engen	92813175	<a href="mailto:h.engen@m3n.no">h.engen@m3n.no</a> <a href="mailto:hans.engen@tele2.no">hans.engen@tele2.no</a>
Medlem	Flemming W Jensen	99094558	
Medlem	Knut Aas	90975727	<a href="mailto:hegge7@online.no">hegge7@online.no</a>
Medlem	Lars Berglund	97082813	<a href="mailto:lb.mobil@online.no">lb.mobil@online.no</a>
Medlem	Anders Brattli	90632465	<a href="mailto:andersbbrattli@gmail.com">andersbbrattli@gmail.com</a>
<b>Hederstegnutvalg</b>			
Leder	Frode Løset	92855708	<a href="mailto:frloeset@online.no">frloeset@online.no</a>
Medlem	Nils Korgerud	97095215	
Medlem	Ragnhild E Hultgreen	41122663	<a href="mailto:ra-hultg@online.no">ra-hultg@online.no</a>
<b>Revisor</b>	Marit Tronrud	90105736	<a href="mailto:Marit.Tronrud@tronrud.no">Marit.Tronrud@tronrud.no</a>
<b>Valgkomite</b>	Trine Opseth	41920442	<a href="mailto:topse@broadpark.no">topse@broadpark.no</a>
	Ragnhild E Hultgreen	41122663	<a href="mailto:ra-hultg@online.no">ra-hultg@online.no</a>
	Monica Berglund	92098446	<a href="mailto:mb.mobil@online.no">mb.mobil@online.no</a>

*Valgkomiteen*

*Mette Eline Heimstad*

*Juha Viena*

**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	167	171					200
6-12 år	23	20	21					30
13-19 år	28	33	34					50
20-25 år	6	8	10					10
Minste kjønn %	38	41	39					40

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

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Antall starter totalt	1660	1660	1585				2000
Ant i klubbmesterskap	45	43	48				50
KM langdistanse	46	42	35				50



### 1.3 Deltagelse i stafetter

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Individuelle stafett starter	201	165	115				220
KM Senior	2H,1D	2D/2H	1D/1H				3D,3H
KM Yngre	3	2	2				4

### 1.4 Deltagelse i NM/HL

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Hovedløp	15	6	9				15
Jr.-NM ind. langdist	1	2	0				4
Jr.-NM staf.	3	3	3				3
Sr.-NM ind. langdist	0	3	0				3
Sr.-NM staf.	2	2	2				2

### 1.6 Tur-o

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Antall solgte konvolutter	160	175	170				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	0				3
KM junior D/H 17-20	1	2	2				4

KM senior H/D21	1	1	1				1
KM D/H 35-	6	5	4				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				3
NM, 17-20	0	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	0				2
KM senior	1	0	0				1
KM over 35	2	3	3				2

## 2.4. Andre stafetter

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
15-stafetten	15	15	13				10
Tio-mila, u-lag	67	69	101				100
Tio-mila, D lag	279	Disk	-*				150
Tio-mila, H lag	245	240	208				200
NM junior	23	13/36	D 23/38 H 28/53				1 lag beste 1/3

\*Mangla 1 løper