



ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG

ONSDAG 22. JANUAR 2014, KL 18.30

Kartverket

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 2013, vedlagt s 2
Vedlegg: Resultatoversikt s 17, Verv og representasjon s 19, Draktbeholdning s 19, Materielloversikt s 20, Måldokument 2011 -2015, s 22

3. Regnskap 2013, eget dokument
 - Revisors rapport legges fram på årsmøtet

4. Forslag til årsplan 2014, vedlagt s 10

5. Budsjett 2014, eget dokument
 - fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s 15

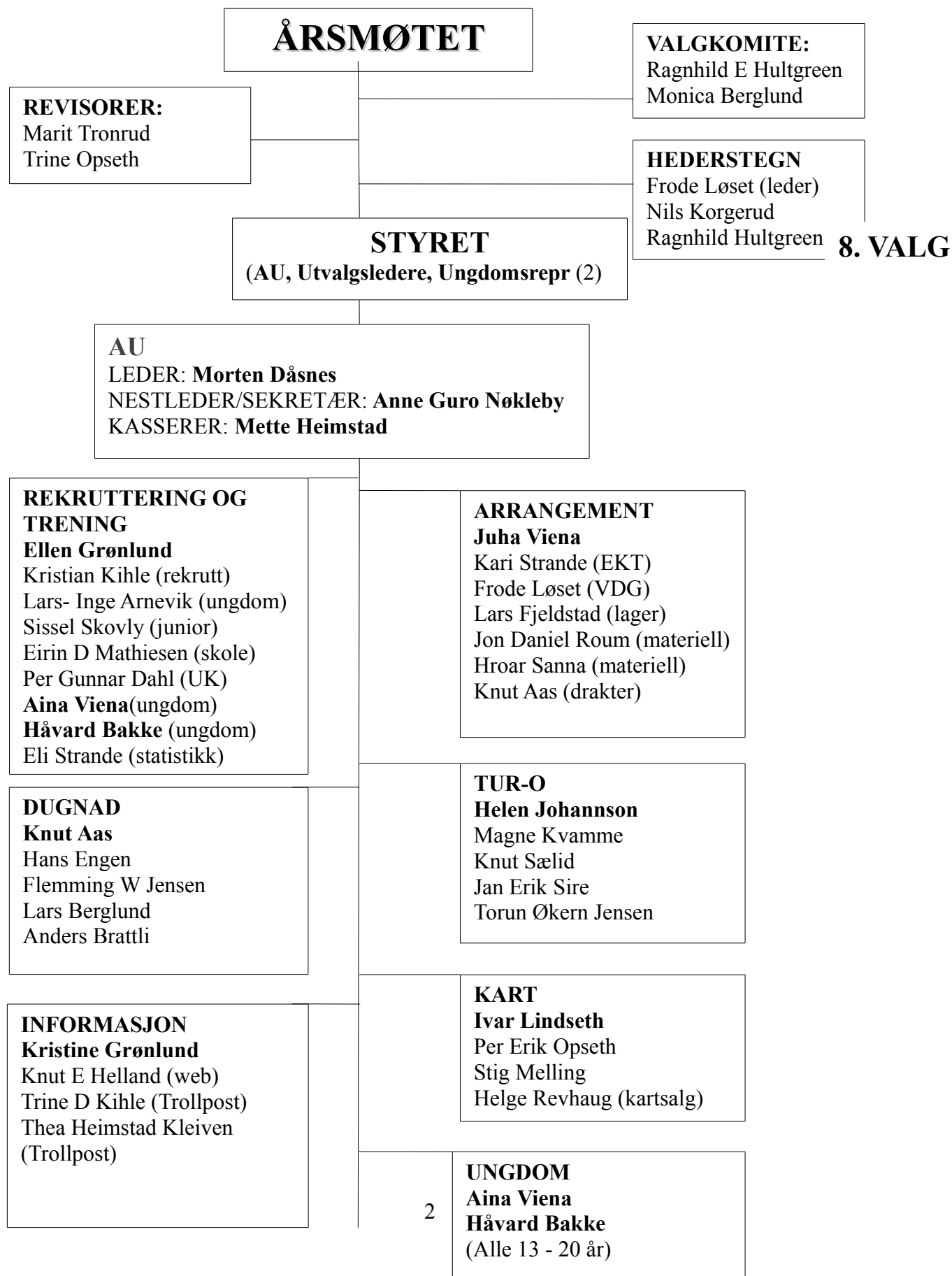
6. Innkomne forslag.
 - a) Forslag Organisasjonsstruktur 2014, s 16
 - b) Lov for Ringerike o-lag, eget dokument

7. Valg, valgkomiteens innstilling, ettersendes eller legges fram på årsmøtet

for
Ringerike o-lag
Morten Dåsnes
Leder

ÅRSMELDING RINGERIKE O-LAG 2013

Organisasjonsstruktur og tillitsvalgte 2013



ÅRSMELDING 2013

STYRETS ÅRSMELDING

Ringerike o-lag kan se tilbake på nok et år med stor aktivitet. Arbeidsplanen er i all hovedsak gjennomført med rekrutteringsarbeid, to ukentlige treninger, tur-orientering, nytt kart over Eggemoen og 4 skolekart, Ringerike 2-dagers, Tyrinatta og 7 karuselløp, samt de aktivitetsskapende dugnadene Grenaderløpet, Ringeriksmaraton, Eggemomila og Ribbemarsjen.

Likevel er det stagnasjon og tilbakegang for noen viktige måltall. Medlemstallet holder seg stabilt på ca 170, mens antall starter i terminfesta løp har gått ned fra 1585 i 2012 til 1348 i 2013. I stor grad skyldes dette et ”generasjonsskifte” i klubben der ungdommer som har utgjort en kjerne gjennom mange år, flytter ut eller slutter med orientering og det samtidig fører til mindre o-aktivitet for resten av familiene. Lite løpsdeltakelse i Pinsen og sommerkaruseller er også viktige årsaker til nedgangen.

I tråd med utfordringene vi har sett komme, og Orienteringsforbundets rekrutteringssatsing, har rekruttering vært en hovedoppgave. Lokalt opplegg med fast trening på Tyrstrand hver mandag vår og høst, har vært en stor suksess. I snitt har ca 20 deltatt hver gang og nærmere 50 har vært med en eller flere ganger. Foreløpig har få meldt seg inn i ROL. På klubbtreningene har det vært eget opplegg for rekruttene.

Sportslig er 2013 et år på det jevne. Juniorjentene, med Ida Rongveds 19. plass i NM mellomdistanse som beste prestasjon, hevder seg godt og flere har kort vei opp til Norgestoppen. I gutteklassene er det en rekke talentfulle utøvere, og Anders Løset, Sander Arnevik og Håvard Bakke tok en flott KM-bronse i stafett. Oskar Arnevik løp inn til en imponerende 3. plass i Blodslitet. ROL har fortsatt en rekke veteraner som hevder seg høyt i sine klasser - med bl.a. pallplasseringer til Torun Økern Jensen, Helge Revhaug og Sverre Svingheim i Veteranmesterskapet..

Kartproduksjonen har vært stor i 2013. Nytt kart på 10 km² er gitt ut over Eggemoen. Gjennom skolekartprosjektet med sommerjobb til ungdommer er det gitt ut kart til Eikli skole, Veien skole, Veienmarka ungdomsskole, Sundvollen oppvekstsenter og nærkart Schjongstangen. Ved årsskiftet var også nærkart Vik med 3 km² terreng, klart til bruk.

Ringerike 2-dagers blei godt gjennomført på det nye Eggemokartet med innlagt KM mellom- og langdistanse og mellom 400 og 500 deltakere hver av dagene. Kristian Kihle og Lars Fjeldstad var løypeleggere, Stig Melling sekretariatsleder og Morten Dåsnes løpsleder. ROL har i tillegg arrangert 7 løp i Ringerikskarusellen og Tyrinatta. Fossekallen, Viul OK og ROL er av Norges orienteringsforbund tildelt arrangementet NM Ultralang i 2015

Alle våre hoveddugnader, Grenaderløpet, Ringeriksmaraton, Eggemomila og Ribbemarsjen, er vel gjennomført og med stor deltakelse. Gjennom dugnadene bidrar vi til stor trim- og idrettsaktivitet på Ringerike. Dugnadene er en nødvendig inntektskilde for vår aktivitet. ROL har også ansvar for årlig rydding av turstien Sundvollen-Nes. ROL deltar i prosjekt for merking og skilting av stier i Hole – i området Vik-Svendsrudmoen-Helgelandsmoen.

Tur-orienteringsopplegget er gjennomført etter samme mønster som før med 171 solgte konvolutter. ROL har i tillegg deltatt i samarbeid om Ti på topp og har ansvar for 4 turmål

med trimkasser. En av postene inngikk i tur-o-opplegget i Hovsmarka og ga deltakerne en smakebit på tur-o.

Hjemmesida er hovedkanalen for informasjon til medlemmene, og denne har vært jevnlig oppdatert med relevant informasjon. For direkte kontakt brukes også face-book, e-post og sms. Det er god dekning av aktiviteten i ROL i Ringerikes Blad, men det forutsetter i hovedsak at vi sender inn stoff sjøl. Det er utarbeida folder med viktig informasjon om ROL og aktiviteten vår. Troll-posten er gitt ut med ett nummer.

Mange av de områdene ROL bruker til orientering, trues av ulike utbyggingstiltak. Når Kihlemoen, Eggemoen, Hensmoen og Hovsmarka i framtida reduseres kraftig, blir vilkårene for o-idrett på Ringerike dårligere. ROL har avgitt høringsuttalelse til Treklyngens planer for Hovsmarka der vi redegjorde for vår bruk av området og den verdien området har for idrett og friluftsliv. Videre er det sendt uttalelse til Kommunedelplan for idretts- og friluftsanlegg i Ringerike, Kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet i Hole, Kommuneplan Ringerike, Kartlegging av bynære friluftsområder i Ringerike og Planer for E 16. Ringerike idrettsråd har støttet opp om våre uttalelser.

Innsatspokalene er gitt til Oskar Arnevik (H-16) for 3. plassen i Blodslitet, og til Knut Aas (D/H17-) for mangeårig arbeid med arrangement og dugnad – spesielt Ringeriksmaraton.

Samarbeid og støtte fra Hole kommune og Ringerike kommuner er i hovedsak god. ROL har god kontakt med Ringerike idrettsråd og Buskerud o-krets. ROL-medlemmer med kretsleder Knut E Helland i spissen, gjør en solid jobb i o-kretsen, og president i O-Forbundet, Einar Tommelstad, er fortsatt ROL-medlem. Vi gleder oss også over NM-gull i stafett og Natt-orientering til tidligere ROL-løper Torgeir Nørbech. Støtten fra Ringerikes Blad og Sparebank 1 Hadeland Ringerike er et viktig grunnlag for virksomheten. Gjensidigestiftelsen har gitt støtte til sommer-o-skole som vi vil gjennomføre i 2014, mens vi har fått viktig støtte fra Sparebankstiftelsen til skolekart og utstyrspakke til rekrutteringsarbeidet på Tyrstrand.

Ringerike o-lag har en rekke dyktige ressurspersoner, oppdaterte kart over flotte terrengområder og solid økonomi. Styret mener vilkårene er gode for fortsatt drift og utvikling av Ringerike o-lag.

Ringerike o-lag

Morten Dåsnes Leder	Anne Guru Nøkleby Nestleder/sekretær	Mette Heimstad kasserer	
Ellen Grønlund Rekrutt og trening	Juha Viena Arrangement	Ivar Lindseth Kart	Helen B Johannson Tur-orientering
Knut Aas Dugnad	Kristine Grønlund Informasjon	Aina Viena Ungdom	Håvard Bakke Ungdom

REKRUTT- og TRENINGSUTVALGET

ROL har gjennomført en offensiv satsning på rekruttering ved å etablere egen gruppe på Tyrstrand med o-trening en gang pr uke gjennom hele sommersesongen. Arbeidet med å Ungdomsgruppen har i noen grad vært preget av at den eldste delen av gruppa har trappet ned på trening eller flyttet ut av distriktet. ROL har en utfordring i å danne en ny kjerne av aktive ungdommer som danner grunnlaget for en aktiv ungdomsgruppe. Det er imidlertid mange yngre som blir stadig mer aktive som kan danne grunnlag for en ”ungdomskjerne” fremover.

Mål

- Oppretthold rekruttgruppe (-13 år), ungdomsgruppe (13-16 år) og juniorgruppe (17 – år) som har hver sin hovedansvarlige leder/trener. - **OPPNÅDD**
- I alle grupper skal alle være velkommen uavhengig av ferdigheter og ambisjoner. - **OPPNÅDD**
- Ungdom og juniorer som ønsker det, skal få opplegg og veiledning for å nå sine mål. - **OPPNÅDD**
- En hovedtrening i uka for hele klubben med i snitt minst 30 deltakere, og av disse ca 10 rekrutter
DELVIS OPPNÅDD –godt oppmøte på sommertrening og rekruttopplegg på Tyrstrand.
- Minst 10 deltagere på O-troll-leir - **OPPNÅDD**
- Arrangere skolesprint ved minst 3 skoler – **OPPNÅDD, Vang, Sundvollen + Hole ungdomsskole**
- Få minst 5 nye rekrutter med på o-løp - **OPPNÅDD**
- Minst 7 løpere på o-landsleiren – **IKKE OPPNÅDD – 5 deltakere**
- Gjøre løperne trygge på gjennomføring av Hovedløp og Tio-mila – **OPPNÅDD**
- Bevisstgjøre juniorene ansvar for egen trening. – **DELVIS OPPNÅDD -**
- Opprettholde antall løpere i juniorgruppa (utenom flytting), og med minst 12 juniorløpere som deltar på løp på krets nivå, og 8 i Norges-cup – **IKKE OPPNÅDD (10 kretsløp, 6 i Norgescup)**
- Stille minst 3 lag i junior-NM stafett – **IKKE OPPNÅDD – 2 lag**
- 1 premieplass i junior-NM stafett og 2 i junior individuelt langdistanse **IKKE OPPNÅDD**
- Oppretthold løpsdeltakelsen til minst 1.750 starter **IKKE OPPNÅDD**
- Delta med 1 herre-, 2 dame- og minst 2 ungdomslag i Tio-mila -- **DELVIS OPPNÅDD**
- Ha minst 50 deltakere på klubbmesterskap og KM langdistanse – **OPPNÅDD (klubbmesterskap) – KM 27 deltakere (arrangerte selv)**

Aktiviteter

- Vintertrening for hele klubben hver uke fra Ullerål med differensiert opplegg for gruppene - **OPPNÅDD**
- Sommertrening for hele klubben, men med differensierte opplegg for gruppene -**OPPNÅDD**
- Minst en sosial aktivitet i måneden for rekruttgruppa – **DELVIS OPPNÅDD (frem til sommer)**
- Fortsette å arrangere skolesprint på Vang, Ullerål og Helgerud (Vang og Ullerål gjennomført)
- Arrangere Finnfram-dagen sammen med Ringblad - **OPPNÅDD**

- Arrangere minst ett nybegynnerkurs - **OPPNÅDD**
- Spesialtrening/samling i forkant av hovedløp/o-landsleir for ungdomsgruppa – **OPPNÅDD**
- Utarbeide treningsprogram og gi veiledning til ungdom og juniorer som ønsker det - **TILBUDET**
- Ytterligere treningsdager med bl.a. intervall, langturer og o-teknisk trening for junior- og dels ungdomsgruppa, der klubbens voksne løpere også er velkomne - **OPPNÅDD**
- Arrangere treningssamling en helg for D/H 13- tidlig i sesongen.- **OPPNÅDD**
- Utvalget vil fortsette arbeidet med å få utarbeide flere skolegårdskart/skolekart i samarbeid med kartutvalget. - **OPPNÅDD**
- Løpende arbeid med hjelp til påmelding, uttak av lag til stafetter og statistikkføring vil bli fulgt opp – **OPPNÅDD**.

ARRANGEMENTSUTVALGET

Utvalget har bestått av Juha Viena (leder), Kari Strande (EKT), Lars Fjeldstad (lager), Jon Daniel Roum (lager), Hroar Sanna (lager), Frode Løset (VDG), Knut Aas (drakter).

Arrangement 2013:

Tour de ROL ble tradisjonelt godt gjennomført med Morten Dåsnes som hovedansvarlig.

Tyrinatta ble gjennomført onsdag 24. april fra Speiderhuset på Jevnaker med Ellen Grønlund som løpsleder og Anders B. Brattli/ Lars Inge Arnevik som løypeleggere. Totalt 10 seniorlag og 2 ungdomslag fullførte sine etapper.

Ringerike 2-dagers med innlagt KM begge dager ble arrangert 24. og 25. august på Eggemoen. I tillegg ble det avholdt O-troll samling og PWT-cup på lørdag. Løpsleder var Morten Dåsnes med løypeleggere Kristian Kihle og Lars Fjeldstad. Det ble totalt 848 starter på de to dagene i tillegg til småtroll.

Ringerikskarusellen ble arrangert etter vanlig opplegg med 10 løp, hvorav Fossekallen arrangerte 3.

01.04	Hensmoen	Fossekallen	Normal	72 delt.
11.04	Schjongslunden	ROL	Sprint	91
18.04	Samsmoen	ROL	Normal	51
01.05	Gullerudmarka	Fossekallen	Normal	115
23.05	Ringkollen	ROL	Normal	35
30.05	Oppenåsen	ROL	Normal	59
22.08	Samsjøen	Fossekallen	Normal	56
29.08	Eggemoen	ROL	Normal	57
05.09	Kartverkskogen	ROL	Sprint	60
12.09	Svendsrudmoen	ROL	Normal	59

Stig og Kari har sørget for at strekktider kan legges ut på nett etter løpene samtidig med resultater.

Klubbmesterskap ble arrangert på Ringkollen 6. juni med 49 deltakere. Løypelegger og arrangør var Eli Strande m. fl., og vinnere ble juniorene Ida og Lars.

VDG: Det er informert til aktuelle samarbeidspartnere om planlagte o-løp og tur-o arrangement for 2013.

Materiell: Det er fornyet en del arrangementsutstyr samt at lager er ryddet og rustet opp.

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 2013:

Eggemoen

Eggemoen var hovedkartprosjektet i 2013. Kontrakt var inngått med Leif Roger Hultgreen som sørget for at ROL fikk et utvidet og oppdatert kart over dette flotte området. Slutføring skjedde juli/august og kartet ble brukt under Ringerike 2-dagers.

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 synfaring av de første kartene ble gjennomført i 2012 – Eikeli skole (Kristine og Lars Grønlund), Schongstangen (Trine Kihle), Veien skole (Ingvild Skovly Fjeldstad), Veienmarka ungdomsskole (Håvard Bakke) og Sundvollen oppvekstsenter (Øyvind Strande og Morten Dåsnes). Disse ble reintegnet og slutført av Leif Roger Hultgreen i 2013. Tilbakemeldingen fra skolene er positive.

Igangsatt / pågående kartprosjekter:

I 2013 har det vært hovedfokus på skolegårdskart på Tyrstrand skole med synfaring av Trine Disch Kihle og Geir Strande, med bistand fra Kristian Kihle. Noe synfaring gjenstår til 2014.

Vik (nærkart som utgjør det tidligere kartet Viksåsen + betydelige utvidelser i sør og vest) startet opp i 2012 med videreføring og sluttsynfaring i 2013 av Morten Dåsnes, Øyvind Strande og Ida Rongved. Kartet reintegnes og slutføres i løpet av vinteren 2013/14 og vil være klart til Tyrinatta våren 2014.

I forbindelse med at Ringerike O-lag, sammen med Fossekallen og Viul OK har blitt tildelt NM Ultralang i 2015, er kartprosjekt igangsatt som dekker kartene Hensmoen og Eggemoen, samt en utvidelse av området som dekker de to kartene + ca 2 km² i tillegg. Ringerike 2-dagers er også tenkt å benytte det utvidede kartet samme helg som NM ultralang.

Kartprosjektet Damtjern – Løvlia hvor grunnlaget er klargjort, har blitt besluttet utsatt med synfaring i 2016 og ferdigstilling i 2017.

Kartprosjektet Kleivstua (samarbeidsprosjekt med Tyrving) har også blitt utsatt inntil videre, etter at Tyrving ønsket å utsette prosjektet med ferdigstilling 2017 eller 2018.

Øvrige saker:

Alle pågående prosjekter er meldt inn til O-kretsen, og søknader om spillemidler er fulgt opp.

Felles o-kart database Ringerike O-lag / Fossekallen IL / Viul OK:
Databasen er etablert, og vil bli tilgjengeliggjort i nær framtid.

Kartarkivet – analoge kart:

Det er solgt kart for ca kr 3500,- i 2013, og regnskapsført eget kartforbruk for ca kr 42.000.

TURORIENTERINGSUTVALGET

Uvalgets medlemmer:

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

Møtevirksomhet:

Planleggingsmøte 12.oktober 2012,deltatt på klubbavslutning 18.nov 2012, leder deltatt på årsmøte 22.jan 2013, turo planleggingsmøte 28.jan.2013, deltatt på utvalgsmøte 20.febr. Turo pakkemøte mars, høstmøte 12.sept. Deltatt klubbavslutning 3.nov.2013.

Det ble pakket 215 konvolutter.

Ellers er kontakt via epost benyttet.

Kartområder:

Hovsmarka, Oppenåsen, Ringkollen, Bergermoen.

Etter ønske fra styret og pga tekniske forhold ifbm trykking, ble hele kart lagt ved i konvoluttene og brukerne måtte tegne på postene selv. Hovsmarka kartet var eneste kart som hadde ferdigtrykte poster. Alle kartområdene hadde egne, lett tilgjengelig og tilpasset barneløype.

Kulturminner: Gudmund Bakke har beskrevet kulturminner i fra kartområdene i folderen.

Utsatte poster:

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

Salgssteder:

G-sport ; Kuben og Ringerike Stormarked, Intersport-Eikli, Sandbergsport Hverven og Jevnaker, Cooprix Heradsbygda, Rimi Haugsbygd, Esso Sundvollen, privat salg på bedrifter og på løp.

Turokonvolutten inneholdt:

4 kart og kopi med påtegnede poster. Foldere inneholdt deltaker info, månedens poster, områdeansvarlige, poeng og merkekrav, naturvett, områdebeskrivelse, postbeskrivelse, lynkurs i kart og kompass, kulturhistorie fra kartområdene og oppdatert adelskalender.

Deltagelse:

Det er solgt 171 konvolutter og det er annonsert den uttrukne vinner av månedens post i Ringblad hver måned.

Plakett og merkeoppnåelse:

Det er registrert 69 klippekort, 65 av disse har nok poeng til gullmerke.

Plaketter: Gull: 4 stk, Sølv: 3 stk , bronse : 4 stk.

Kontakt med NOF:

Det er mottatt info skriv fra NOF, via Bergliot Bugge. Det er tilsendt rapport skjema for 2013 til NOF.

Samt innsendt årsplan for 2014.

Prisen på tur-o-konvolutten har vært 200kr.

DUGNADSUTVALGET

Årets dugnadsutvalg har bestått av: Hans Engen, Lars Berglund, Anders Brattli, Flemming Jensen og Knut Aas

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

Ribbemarsjen 26.12.2012

Ble som vanlig arrangert 2. juledag fra Ringblads lokaler. Vi var 7 funksjonærer med kyndig ledelse av Hans Engen. Inntekt i 2012 ble kr 28 146,-

Grenaderløpet 16. februar 2013

ROL hadde som før ansvar for matstasjonen på Løvlia. Det var godt vinter vær, og ble en fin dag for arrangører, men tøft nok for de 730 deltagerne i Grenaderløpet. Dugnad ansvarlig for Grenaderløpet var Anders Brattli.

Inntekt 45 000,-

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 (inkludert kulturmidler) kr. 12 500,-

Ringeriksmaraton 17. 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 Tømmerveka på Follum. Nytt av året var etappetreninger, noe som satte krav til at løypa var merket hele sommeren fra 15.mai. I år arrangerte vi også barnas Ringeriksmaraton fra Søndre Torg på morgenen før stafetten. Det var ca 150 barn som deltok. ROL hadde 55 funksjonærer. 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 70 000,-

Eggemomila 28. september

ROL arrangerte også i år terrengløpet Eggemomila. Et terrengløp/mosjonsløp vi arrangerte for sjette gang. Løpet har løyper på 5 km og 10 km, og arrangeres på Eggemoen. Det var 182 startende løpere i årets løp. Ca 20 ROL medlemmer var funksjonærer.

Løpsleder for Eggemomila var Flemming Jensen. Økonomisk resultat ble kr 26 910,-

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

INFORMASJONSUTVALGET

Det har i løpet av 2013 blitt lagt ut ca. 150 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 2013. 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 i år gitt ut ett 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 er sendt stoff til Ringerikes Blad fra løp der mange ROL-løpere har deltatt og/eller oppnådd gode plasseringer.

ÅRSPLAN 2014 – Styrets hovedprioriteringer

Rekrutteringsarbeid er hovedprioritet

Rekrutteringsarbeidet skal være hovedprioritet for Ringerike o-lag i 2014. Det vil være rekrutterings- og treningsutvalget som har hovedansvaret for dette arbeidet, men det skal også være et fokusområde for AU og for øvrige utvalg så langt det er relevant.

Hovedtiltakene skal være:

- Videreføre trening på Tyrstrand vår og høst med en fast kontaktperson.
- Nytt rekrutteringsprosjekt i Hole
- Rekruttopplegg på alle klubbtreninger (tirsdagstreningene)

Rekrutteringsopplegget konkretiseres i egen handlingsplan.

Godt tilbud til klubbens medlemmer

Ringerike o-lag skal videreføre et godt tilbud til medlemmene med vekt på å skape godt sosialt miljø og gi o-teknisk og fysisk treningsoppfølging etter den enkeltes ambisjoner. Det innebærer bl.a.:

- Fellessamling eller annet sosialt tiltak minst en gang per måned:
Januar: Løvlia-samling. Februar: Pizza-kveld februar. Mars: Fellestur til Nord-Jysk, April: Norwegian Spring, Mai: Tio-mila. Juni: O-Festivalen. August: KM fellestur. September: Familie-o-dag. Oktober: lørdagssamling, November: Klubbavslutning
- Oppfølging av gutte- og jenteløpere (13-16 år) med vekt på å skape sosialt miljø, sportslig framgang ut fra egne forutsetninger og ambisjoner, motivere til deltakelse på løp, stafetter og O-landsleir med hovedløp.
- Oppfølging av juniorløpere og yngre seniorer (D/H 17-) både løpere som bor på Ringerike og de som bor borte med bl.a. vekt på å opprettholde fellesmiljø, bistå med treningsplanlegging ut fra den enkeltes ambisjoner, motivere til løpsdeltakelse, herunder i Norges-cup løp og NM, bidra med reiseopplegg og lederoppgaver etter behov.
- Legge til rette for fellestreninger for voksne.

ROL skal i tillegg gjennomføre disse hovedoppgavene:

- Arrangere Ringerike 2-dagers
- Arrangere Tyrinatta, som individuelt løp med felles-start
- Arrangere 7 karusell-løp
- Arrangere kretsens O-Troll-samling
- Arrangere sommer-o-skole
- Arrangere klubbmesterskap (18. mai?)
- Planlegge NM Ultralang i 2015
- Ajourføre kart Ringkollen til Ringerike 2-dagers
- Utgi minst 2 nye skolekart
- Gjennomføre dugnad med Grenaderløpet, Ringeriksmaraton, Eggemomila og Ribbemarsjen, samt vedlikeholde tursti Sundvollen – Nes.
- Arrangere tur-o etter tradisjonelt mønster, og prøve ut nær-tur-o i Hole
- Delta i samarbeid om Ti på topp i Ringerike/Hole og Turskilt-prosjekt i Hole
- Informere om o-lagets tilbud gjennom hjemmeside, Ringerikes Blad, Troll-posten, folder og ved direkte kontakt til medlemmene.
- Søke om aktuelle tilskuddsmidler
- Avgi høringsuttalelser når det er planer om utbygging eller andre tiltak som berører de områdene ROL bruker.

HANDLINGSPLAN REKRUTTERING

Måned	Klubbtrening Hovedansvar:	Tyristrand Hovedansvar:	Hole Hovedansvar:
Januar	Eget opplegg inne		
Februar	Eget opplegg inne		
Mars	Eget opplegg inne		Ski-o på skitrening
April	Info på ski-avslutning Trening 22,29.4	Info på ski-avslutning Trening 28.4.	Info på ski-avslutning Trening 28.4.
Mai	Trening 6, 13, 20, 27	Trening 5.12,19,26 Karusell Tyristr 15.5.	Nær tur-o Hole Skole-sprint Trening 5,12,19,26 Karusell Vik 8.5.
Juni	Trening 3,10,17,24 21-22 O-Troll-samling	Trening 21-22 O-Troll-samling	Trening 21-22 O-Troll-samling
	Sommer-o-skole	Sommer-o-skole	Sommer-o-skole
August	Finn fram dag Kartverket 14.8. Delta 2-dagers 24.-25. Trening 19, 26	Finn fram dag Kartverket 14.8. Delta 2-dagers 24-25 Trening 18, 25	Finn fram dag Kartverket 14.8. Delta 2-dagers 24.-25. Trening 18,25
September	Trening 2.9.16.23 7.9. Rekruttenes o-dag	Trening 7.9. Rekruttenes o-dag	Trening 7.9. Rekruttenes o-dag
Oktober	25.10 Ringeriksbadet	25.10. Ringeriksbadet	25.10. Ringeriksbadet
November	Klubbavslutning	Klubbavslutning	Klubbavslutning
Desember	Nisse-o-løp	Nisse-o-løp	Nisse-o-løp

REKRUTTERINGS- OG TRENINGSUTVALGET

Utvalget ønsker å fokusere på rekruttering av nye unge medlemmer, men i tillegg legge et økt fokus på å beholde voksne medlemmer for å opprettholde deres tilknytning til klubben selv om de ikke har egne barn å følge opp.

Ungdomsgruppa i o-laget er inne i et generasjons skifte der det er viktig å ta vare på de eldste ungdommene samtidig som det dannes en ”ny” kjernegruppe av aktive ungdommer i Hovedløpsalder.

Aktivitetsmål:

- Gjennomføre ukentlig trening gjennom hele året med tirsdag som fast hovedtrening. I tillegg supplere med intervalltrening og andre tilbud avhengig av sesong.
- Arrangere Tour de ROL i vintersesongen.
- Arrangere løpetreninger tilpasset voksne for å opprettholde tilknytning til o-miljøet også for voksne som ønsker å trene/løpe.
- Utpeke person(er) med spesielt ansvar for å lage aktiviteter/deltakelse i løp osv for voksne.

- Dele treningsgruppa i rekrutteringsgruppe og ungdomsgruppe (13 -).
- Arrangere O-troll leir for Buskerud O-krets.
- Arrangere sommer O-skole som aktivitetstilbud i skolen sommerferie.
- Arrangere skolesprint på minst tre skoler.
- Opprettholde opplegg med egen treningsdag på Tyristrand en gang pr uke etter påske.
- Opprette egen treningsgruppe på Vik som avsluttes med O-troll leir.
- Gjennomføre aktiv rekruttering i ski-miljøet på slutten av skisesongen.
- Arrangere Finn Fram dag.
- Arrangere Løvliå tur i slutten av januar
- Pizza kveld for alle i treningsgruppa siste tirsdag før vinterferien.
- Felles tur til Nord Jysk 2-dagers før påske.
- Norwegian Spring i april
- Tiomila i mai
- Arrangere familiedag med uhøytidelig ”løp” på høsten.
- Delta med både dame og herrelag i Night Hawk.
- Gi tilbud om treningssamling i høstferien (Sardinia). Støtte fra klubben graderes etter oppmøte og innsats på dugnader. Sette av penger til 10 personer 50% dekning

Øvrige målsetninger:

- 150 løpere i 2014
- 3 på premieplass i Hovedløpet
- 2 lag i junior-NM (gutt og jente)
- En premieplass i junior-NM.
- Minst 50 deltakere på klubbmesterskap.
- 50 deltakere i KM

ARRANGEMENTSUTVALGET

ROL skal arrangere Tyrinatta, Ringerike 2-dagers, 7 karuselløp og Klubbmesterskap i 2014. **Tyrinatta** arrangeres 9/4 på Vik med Eirin Mathiesen som løpsleder og Per Erik Opseth som løypelegger. Det legges opp til at Tyrinatta nå blir individuelt løp med fellesstart.

Ringerike 2-dagers arrangeres 23-24/8 på Ringkollen som kretsløp med ... som løpsleder og Ida Rongved og Lars Grønlund som løypeleggere. (Kari og Morten bistår)

Ringeriks-karusellen 2014 arrangeres med 10 løp, hvorav Fossekallen arrangerer tre.

21.04	Fossekallen
01.05	Fossekallen
08.05	ROL
15.05	ROL
22.05	ROL
05.06	ROL
21.08	Fossekallen
28.08	ROL
04.09	ROL
11.09	ROL

Materiell fornyes ved behov og lagerrutiner kompletteres, endres om nødvendig. Vareopptelling foretas på slutten av året.

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

KARTUTVALGET

Kartprosjekter

Ringkollen

Ringkollen er valgt som løpsområde for Ringerike 2-dagers i 2014. Kartet vurderes som OK, men ajourføring av hogstflater m.m. vil bli gjennomført våren 2014 på dugnad, og oppdatering av kartet etter ajourføring utføres av Leif Roger Hultgreen.

Nærkart / skolegårdskart

I 2013 har det vært hovedfokus på skolegårdskart på Tyristrand skole med synfaring av Trine Kihle og Geir Strande. Noe synfaring gjenstår. Kartet planlegges slutført i 2014.

Avhengig av hvilke ungdommer som ønsker synsfaringsoppdrag som sommerjobb, ønsker vi igangsetting av flere skolekartprosjekter. De tre skolene på Jevnaker - Toso skole, Bergerbakken skole og Jevnaker skole, samt Kirkeskolen i Ringerike står for tur.

Vik

Kartet reintegnes og slutføres i løpet av første kvartal 2013/14 og vil være klart til Tyrinatta våren 2014.

Andre prosjekter:

Opplæring

Vi skal stimulere og undervise interesserte ungdommer til synfaring / reintegning av vanlige o-kart og skolegårdskart. Arbeidet og erfaringene fra 2013 videreføres i 2014.

TURORIENTERINGSUTVALGET

Det planlegges turorientering i hovedsak som tidligere. Vi overlater justeringer til det nye utvalget siden 4 av utvalgsmedlemmene går ut dette året.

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 turløper og for nybegynnere og barn.

Kartområdene som foreslås er Ringkollen, Kihlemoen, Eggemoen, Vik og Kleivstua.

Om det er ferdigtrykte poster på kartene overlates til nytt utvalg.

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.

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

Salg av turo konvolutter på samme utsalgsstedet som 2013, samt O-løp og løssalg på arbeidsplasser som Kartverket og Spenncon og Ringerike sykehus.

Utsalgssteder annonseres på nettsiden.

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

Kartområdene, med lett gjenkjennelig område navn, skal komme tydelig frem på kassen.
Prisen for turo konvolutten er 200 kr.

DUGNADSUTVALGET

Utvalget skal organisere gjennomføring av følgende faste dugnader for ROL i 2014:

- Matstasjon Grenaderløpet på Løvlia
- Arrangøroppgaver Ringeriksmaraton
- Eggemomila
- Ribbemarsjen
- Vedlikeholde turstien Sundvolden – Nes i Hole

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 ett nummer av Trollposten, på slutten av sesongen.
- Sammen med AU bidra til at ROLs aktivitet dekkes av Ringerikes Blad

Vedlegg sak 5

MEDLEMSKONTINGENT 2014

Medlemskontingenten blei sist endra i 2012, og styret foreslår samme kontingentsatser for 2014.

Styret foreslår at medlemskontingenten for 2014 fastsettes til:

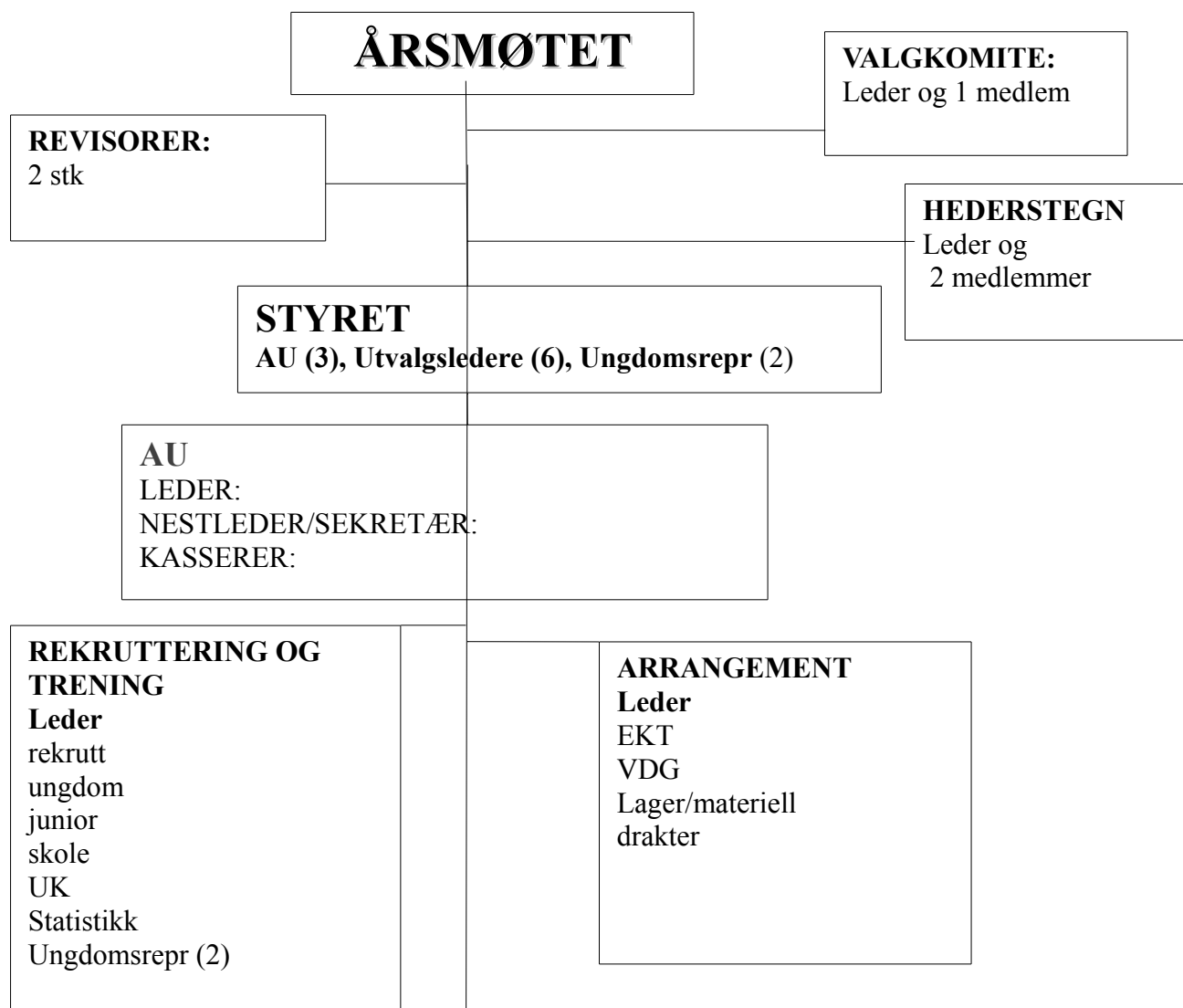
Enkeltmedlemmer under 21 år kr 250

Enkeltmedlemmer 21 år og eldre kr 550

Støttemedlemmer kr 250

Familiemedlemskap kr 1.200

FORSLAG Organisasjonsstruktur 2014



DUGNAD Leder 3-5 medlemmer	TUR-O Leder 3-5 medlemmer
INFORMASJON Leder 3-5 medlemmer	KART Leder 3-5 medlemmer
	UNGDOM 2 styremedlemmer Alle medlemmer 13 - 20 år

RESULTATOVEWorld Master, sprint

H 60-A 37 Torbjørn Nørbech

World Master, langdistanse

D 60-A 39 Live Ytrehus

H 60-A 35 Torbjørn Nørbech

H 65-A 33 Helge Revhaug

H 80-B 6 Birger Garberg

Norgescup

H 17-18 70. Lars Grønlund 15poeng

H 19-20 73 Øyvind Strande 7

D 17-18 35 Ida Rongved 38

42 Trine Disch Kihle 23

D 19-20 33 Aina Viena 28

Norgescup sprint

H 17-18 72 Lars Grønlund 2

D 19-20 33 Aina Viena 15

NM lang

D 17-18 27 Ida Rongved

28 Trine Disch Kihle

NM mellom

D 17-18 19 Ida Rongved

42 Thea Heimstad Kleiven

43 Trine Disch Kihle

H 19-20 40 Øyvind Strande

NM sprint

H 17-18 29 Lars Grønlund

NM natt

H 21 Brutt Anders B Brattli

NM stafett senior

D 17- 31 Ida Rongved, Trine Disch Kihle, Thea Heimstad Kleiven
H 17- 56 Lars Inge Arnevik, Lars Grønlund, Anders B Brattlie
86 Morten Dåsnes, Øyvind Strande, Kristian Kihle

NM junior stafett

D 17-18 18 Ida Rongved, Trine Disch Kihle, Thea Heimstad Kleiven
H 17-18 Brutt Lars Grønlund, Øyvind Strande, Geir Strande Syrrist

Hovedløp yngre, lang

H 15 30 Anders Løset
46 Sander Arnevik
54 Rikard Kammerud
H 16 32 Håvard Bakke

Hovedløp yngre, sprint

H 15 44 Rikard Kammerud
55 Anders Løset
61 Sander Arnevik
69 Carl August Klevjer
H 16 31 Håvard Bakke

O-idol

H 16 19 Håvard Bakke

Veteranmesterskapet , mellom (10 beste)

D 40 2 Torunn Økern Jensen
D 60 8 Live Jorunn Ytrehus
H 65 3 Helge Revhaug
H 85 2 Sverre Svingheim

Veteranmesterskapet, lang (10 beste)

D 65 4 Live Jorunn Ytrehus
H 65 9 Helge Revhaug
H 85 2 Sverre Svingheim

Veteranmesterskap, sprint, (10 beste)

D 40 3 Torunn Økern Jensen
H 65 7 Helge Revhaug

KM, lang (3 beste) (ROL arrangerte)

D 17-18 1. Ida Rongved
H 17-18 3. Lars Grønlund
H 19-20 3. Øyvind Strande
H 80 2. Sverre Thune

KM stafett (3 beste)

H 13-16 3. Anders Løset, Sander Arnevik, Håvard Bakke
H 17- 3. Lars Inge Arnevik, Stig Melling, Anders B Brattli
H 135- 3. Knut E Helland, Morten Dåsnes, Kristian Kihle
H 180- 3. Frode Løset, Helge Revhaug, Torbjørn Nørbech
D 135 3. Torun Økern Jensen, Eirin Disch Mathiesen, Kirsti Kringhaug
D 165 1. Line Arnevik, Live Jorunn Ytrehus, Kari Strande

KM natt

H 21- 1. Anders B Brattli

PWT-cup

H 13-14 5. Oskar Arnevik
12 Sverre Graffer
H 15-16 4 Håvard Bakke
10 Anders Løset

Klubbmestere 2013

D 13-14 Tuva Aas Stræte
D 17-20 Ida Rongved
D 21- Monica Berglund
D 40- Mette Heimstad
H -12 Stein Aas Stræte
H 13-14 Oskar Arnevik
H 15-16 Rikard Kammerud
H 17-20 Lars Grønlund
H 21- Knut E Helland
H 40- Helge Graffer
H 60- Helge Revhaug
H 75- Sverre Thune

Representasjon og verv

Leder Buskerud o-krets

Knut E Helland

Valgkomiteen Buskerud o-krets

Line Arnevik

Styremedlem Buskerud o-krets, O-Troll ansvar (fra 21.11.13)

Anne Guro Nøkleby

Medlem treningsrådet Buskerud o-krets (fr 21.11.13)

Lars Inge Arnevik

Kretsting Buskerud: Anne Guro Nøkleby, Ivar Lindseth, Morten Dåsnes

Årsmøte Ringerike idrettsråd. Morten Dåsnes

Draktbeholdning per desember 2013

	130	140	150	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Overtrekksjakke		1	4			3	4	5		2
Overtrekksbukse	1			4		3	4	4	1	3
Løpstrøye	2	1	7		1	4	4	3		
Løpsbukse	1		4			5	3	5	4	2

Oversikt over materiell pr. 10.01.14

Høytaleranlegg,	Skjæremaskin
Løypepåtrykker	Plastsveisemaskin
3 små postskjermer	13 vannkanner
11 drikkekontainere/termo	100 postskjermer, store
38 refleksstaver	2 store plastdunker
4 plastbord	Verktøykasse
4 presenninger	25 tommelkompass
3 dorullholdere (1 ødelagt)	3 sneller skjøtledning
Gjerdestolper: 40 tynne+38 kraftige	Plastlommer kart (A4:400, A3:1100)
Plastgjerde (under tribune)	Førstehjelpskrin
Nikon kompaktkamera	4 klubbtekt (trenger nye poser)
1 vaffeljern	1 lite tekt
2 tunneltekt 4 seksjoner	1 partytekt (selvuttrekkbart)
2 termokanner	1 arr.tekt "autograf"
4 Ski-o-stativ (2 litt ødelagt)	1 kasse med malte treskilt
1 pose refleksvester (18 stk)	1 partytekt 6x3 m
1 eske T-skjorter barn 2 – 10 år	3 O-spill
Div premier, Eggemomila, Gildesprint	Div. utstyr til ribbemarsjen
35 stifteklemmer	14 plastkurver (kart på start)
Startnummer (doble 101-600, papir 1-250, papir 500 blanke)	
2 esker plastkrus	18 plankekompass
div. biter plastfolie	5 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	
13 plastbøtter	1 bære
2 øser	5 plastdoer (under tribune)
9 mugger	1 tørkeruller
div. opprulla merkebånd	3 kasser Maxim

1 rull grønn papirduk
en sekk svamper

1 bærepose Ringerikes blad merkebånd
1 eske plastbokser (til frukt)
1 kasse utstyr (Ring. Maraton)

div premier (håndklær, fleecpledd, akebrett, staver, pannebånd, buff, krus, vaser, div leker)

60 EKT poster + 9 startposter

post nr; 31,32,33,34,35,36,37,38,39x2,40

41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,59,60, 65

113,115,116,117x2,118,119,120,121,127

141,144,145,150

151,152,153,154,155,156,157,158,159,160

171,172,173,174,175,176

240,241,242, 244,246,247,249 100, 100, 170, 170

2 MTR 3, 1 MTR 2, 1 RTR 2, 1 PC 1996, HP svart hvit printer og løperbrikker hos EKT ansvarlig. 1 MTR 3 + treningsbrikker hos ungdomstrener

KARTBEHOLDNING

Kartbeholdning ROL	pr. dato			30.10.2013
	Sist utgitt	Målestokk	Areal	Antall igjen
Konkurranskart				
Schjongslunden	2013	1:3500		90
Eggemoen	2013	1:10000	10 km ²	980
Oppenåsen-Kilemoen	2012	1:10000	? km ²	1990
Oppenåsen-Kilemoen	2013	1:15000	?	530
Sundvollen	2011	1:10000	2,8 km ²	710
Ringkollen	2009	1:10000	8,0 km ²	2100
Helgelandsmoen	2008	1:10000	5,0 km ²	660
Bergermoen	2007	1:10000	6,5 km ²	800
Bergermoen	2006	1:15000	6,5 km ²	800
Bergermoen	2006	1:10000	6,5 km ²	700
Moesmoen	2006	1:10000	5 km ²	135
Schjongstangen	2006	1:5000	3 km ²	700
Kleivstua	2005	1:10000	16 km ²	410
Glisætra	2002	1:15000	13 km ²	1270
Hovinsætra	2002	1:10000	?	140
Hønefossen (sentrum)	2002	1:5000	4 km ²	530
Helgelandsmoen Nord - Lamoen	2000	1:10000	3 km ²	865
Helgelandsmoen Sør	2000	1:10000	3 km ²	500
Treningskart				
Ringkollen vinter	1994	1:15000	19km ²	260
Moesmoen	2003	1:10000	5 km ²	460
Bergerbakken	1999	1:10000	10 km ²	950
Skjerpåsen	1999	1:10000	7 km ²	60
Aurenhaugen	1998	1:10000	2 km ²	50

Vågårdsåsen	1998	1:15000	20 km ²	1450
Åbortjern	1996	1:10000	7,5 km ²	10
Kvitmyråsen	1996	1:15000	12 km ²	80
Sokna, nord	1994	1:10000	5 km ²	100, ubrukbar trykk
Ringkollen (vinterutgave)	1994	1:15000	18 km ²	230
Semmentjern	1984	1:15000		400
Gulsplassætra - Semmentjern	1984	1:15000		420
Skole- og instruksjonskart				
Veien skole	2013	1:2500		55
Eikeli	2013	1:2500		55
Veienmarka skole	2013	1:2500		45
Gjesvalåsen	2001	1:7500		1110
Viksåsen	2001	1:7500		340
Veienmarka	2001	1:7500	2 km ²	1550
Heggen	1998	1:10000		95
Burudåsen	1985	1:10000		70
Hole ungdomsskole	1985	1:5000		10

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	168			200
6-12 år	23	20	21	21			30
13-19 år	28	33	34	30			50
20-25 år	6	8	10	11			10
Minste kjønn %	38	41	39	40			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	1348			2000
Ant i klubbmesterskap	45	43	48	46			50
KM langdistanse	46	42	35	27*			50

*ROL arrangør – kun løpere D/H -21

1.3 Deltagelse i stafetter

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Individuelle stafett starter	201	165	115	119			220
KM Senior	2H,1D	2D/2H	1D/1H	1D/1H			3D,3H
KM Yngre	3	2	2	1			4

1.4 Deltagelse i NM/HL

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Hovedløp	15	6	9	5			15
Jr.-NM ind. langdist	1	2	0	2			4
Jr.-NM staf.	3	3	3	2			3
Sr.-NM ind. langdist	0	3	0	0			3
Sr.-NM staf.	2	2	2	3			2

1.6 Tur-o

	Status 2010	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
Antall solgte konvolutter	160	175	170	171			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	0			3
KM junior D/H 17-20	1	2	2	3			4
KM senior H/D21	1	1	1	0			1
KM D/H 35-	6	5	4	1			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	0			3
NM, 17-20	0	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	1			2
KM senior	1	0	0	1			1
KM over 35	2	3	3	4			2

2.4. Andre stafetter

	Status	2011	2012	2013	2014	2015	Mål 2015
--	--------	------	------	------	------	------	----------

	2010						
15-stafetten	15	15	13	8			10
Tio-mila, u-lag	67	69	101	192			100
Tio-mila, D lag	279	Disk	-*	252			150
Tio-mila, H lag	245	240	208	Disk			200
NM junior	23	13/3 6	D 23/38 H 28/53	D18/29			1 lag beste 1/3

*Mangla 1 løper