|  |  |
| --- | --- |
|  | **ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG**  **Onsdag 25.januar 2017 kl.19.00**  **Kartverket** |

Forslag til saksliste:

1. Åpning

Godkjenning av innkalling

Godkjenning av stemmeberettigete

Godkjenning av saksliste

Valg av referent, og 2 til å undertegne protokollen

Valg av møteleder

2. Årsmelding 2016, vedlagt s. 3.

Vedlegg: Resultatoversikt s.13, Representasjon og verv s.15 , Draktbeholdning s.15, Oversikt over materiell s.16, Kartbeholdning s.21, Måldokument 2011 -2016, s.23.

3. Regnskap 2016, eget dokument.

Revisors rapport legges fram på årsmøtet

4. Forslag til årsplan 2017, vedlagt s.27.

5. Budsjett 2017, eget dokument

(Punkt 7.1 og fastsetting av medlemskontingent tas før budsjettet behandles.)

Fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s. 31.

6. Organisasjonsstruktur, vedlagt s.32.

7. Innkomne saker.

7.1 Startkontingent og egenandel, forslag vedlagt s.33.

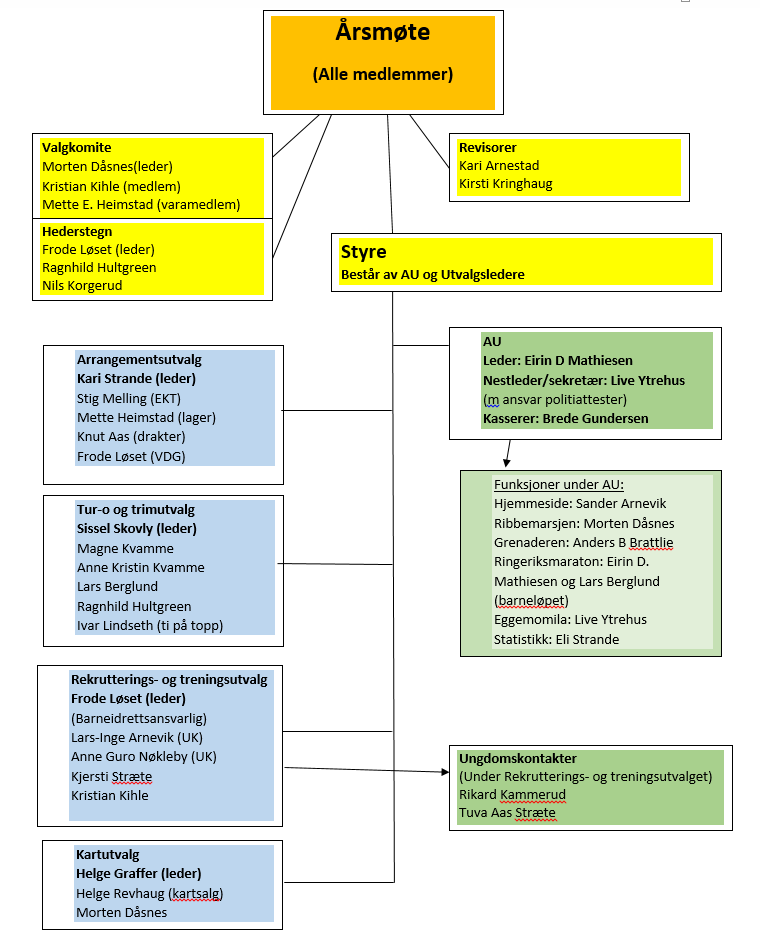
7.2 Ny lov for ROL, orienteringssak.

7.3 Ny langtidsplan/målstruktur 2017-21, forslag vedlagt s.34.

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

for Ringerike o-lag

Eirin Disch Mathiesen



ÅRSMELDING 2016

Styrets årsberetning 2016

Det har i året 2016 vært gjennomført en rekke varierte orienteringsaktiviteter i o-laget. Noe vanskelig har det vært å øke deltakelsen på treninger gjennom sesongen. Det viser seg at det er krevende å rekruttere nye medlemmer og at NOF sitt mål om øke medlemsmassen med 1 % er ambisiøst. Ringerike o-lag har dessverre redusert medlemstall de siste fem årene. I dag er det 165 medlemmer registrert i Ringerike o-lag.

Hjemmesiden vår har vært svært godt benyttet til informasjon om aktiviteter. Flere medlemmer har også bidratt med flotte bilder og rapporter fra ulike arrangement.

Tilbudene medlemmene får tilrettelagt er varierte og av god kvalitet.

O-teknisk trening er i tillegg til generell løpstrening det viktigste klubben kan legge til rette for at flere skal bli bedre o-løpere og det skapes gode treningsmiljøer. Trening og rekrutteringsutvalget har synliggjort stor bredde og variasjon , der o-teknisk trening er blitt vektlagt. Nytt av året med løpeturer på 11/2 t i flotte nærmiljøer ble dessverre ikke den suksessen en kunne håpe på.

Vi har en god stamme med yngre løpere i alderen 12-15 år som er ivrige. Det er dessverre svært få jenter som viser interesse. Dette ser ut til å være et hinder for å få til et miljø på jentesiden. Her må det jobbes målbevisst med å ta initiativ for egne jentetreninger gjennom sesongen. En egen trener hadde muligens fått til noe her som kunne motivert til økt deltakelse blant jentene i distriktet. Ski- og skiskyttermiljøet på Ringerike kan være en viktig samarbeidspartner i dette arbeidet.

God deltakelse og representasjon på større løp, stafetter og mesterskap for alle aldre viser at klubbens medlemmer er aktive. Mobilisering for fellessamlinger knyttet til 2 dagers løp ,ser ut til å være en meget god start på vårsesongen. Det virker samlende og er miljøskapende.

Å få en økt deltakelse på klubbens fellestreninger vil også medvirke til bedre treningsmiljø og flere kan finne treningspartnere på sitt nivå. Vi har aktive løpere som sjelden deltar på klubbens treninger dessverre. Disse løperne har mye erfaring og kompetanse som er viktige bidrag til de yngre løperne. Det er også mye mer motiverende for de som tilrettelegger treninger hver uke at klubbens løpere ser betydningen av å delta på fellestrening. Velkommen til alle i det nye 2017 treningsåret!

Resultatsmessig er det vel spesielt Veteranmesterskapet på Norefjell en bør trekke fram der vi fikk mange gode plasseringer og seiere. Det viser seg igjen, de eldste er best.

Turorientering har også gitt distriktet et godt tilbud med o-poster på 5 varierte kart. Dette sammen med 10 på topp turer har gitt mange mennesker gode naturopplevelser gjennom hele 2016.

Kartutvalget viser i sin rapport at Løvliakartet er klart i 2016. Takk til Leif Roger Hultgreen for solid jobb. Vi gleder oss til å ta i bruk dette kartet.

På arrangementsiden har vi i 2016 igjen lagt bak oss svært velykkede arrangement takket være dere kjære medlemmer. Verdens orienteringsdag med totaldeltakelse inkl. skoler på ca 700 var moro . Spesielt minnerikt med afrikanske kvinner og barn fra asylmottaket som jaktet ivrig etter o-skjermer i Hovsmarka. Ringeriksmaraton ble avviklet for siste gang for ROL sin del. Vi har valgt å tre ut av samarbeidet og heller gå inn i samarbeidet med IL Tyrving om Night Hawk. Dette vil ikke bli hvert år for ROL sin del.

Klubbens økonomi er solid. Styret ønsker å fremme løpsaktivitet og legger fram et forslag vedr. dette på årsmøte. Budsjettet har vært en god plan å styre etter, og utvalgene har klart å følge denne på en god måte. ROL har også i 2016 hatt gode inntektskilder i dugnadene Grenaderløpet, Ringeriksmaraton, Eggemomila og Ribbemarsjen.

Styret har jobbet godt sammen om planer og gjennomføringer. Vi arrangerte klubbmesterskap med avslutning på Ringkollstua 16.okt. Det ble en meget trivelig samling inne etter løpet, med mat og hyggelig atmosfære. Det kunne gjerne deltatt flere på dette, og styrets anbefaling er å legge dette arrangementet i juni i kommende år.

Lederen vil med dette få benytte anledningen til å takke for seg som leder i Ringerike o-lag, og samtidig takke alle for meget godt samarbeid. Ønsker alle lykke til med 2017 sesongen !

Ringerike o-lag

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eirin D. Mathiesen  Leder | Live Ytrehus  Nestleder og sekretær | Brede H. Gundersen  Kasserer |
| Kari Strande  Arrangement | Helge Graffer  Kart | Frode Løset  Rekruttering og trening |
| Sissel Skovly  Trim og tur-o |  |  |

# Årsrapporter fra utvalgene

**ARRANGEMENTSUTVALGET**

**Arrangement:** I 2016 var *Ringeriksløpet 5. juni* vårt hovedarrangement med 220 deltakere. Flott vær og tross tøffe løyper var det mange gode tilbakemelding på real skogsorientering. Kari Strande var løpsleder, Kristian Kihle løypelegger og Stig Melling sekretariatsansvarlig.

*Ringeriks-karusellen* ble gjennomført med 10 løp på følgende datoer: 28. mars, 14. april, 1, 11, 19 og 26. mai, 18 og 25. august, 1 og 8. september. Det var i alt 665 startende. Stig sørget for at resultater kom på nett.

*Verdens orienteringsdag* ble arrangert over hele verden den 11. mai. Vi la vårt hovedarrangement til Hovsmarka og hadde opplegg på formiddagen for flere klassetrinn. Litt senere hadde vi tilbud til beboere fra Hvalsmoen asylmottak i samarbeid ned Soroptimistene og til slutt var det Ringeriks karusell. Det var også opplegg på Hallingby skole og på Vang skole slik at i alt 715 deltok på WOD på Ringerike i 2016

*Klubbmesterskapet* ble arrangert fra Ringkollstua 16. oktober med Lars Enerhaugen som løypelegger. Litt over 20 deltakere stilte opp i gråværet og fikk noen fine runder i løypene med etterfølgende dusj og klubbavslutning med middag, premiering og mimring over bildekavalkade fra sesongen.

Monica Berglund og Lars Inge Arnevik ble superklubbmestere og mestere i hhv D21 og H 21. Øvrige klubbmestere ble H 12 Rasmus Berglund, H 13-14 Mikkel Berglund

H 15-16 Sverre Graffer, H 17-20 Sander Arnevik, H 40 Knut Ivar Kollstrøm

*Night Hawk 2017*. Styret i ROL har gitt positivt tilsvar til IL Tyrving om samarbeid om Night Hawk i 2017 lagt til Ringerike. Løpet legges til Eggemoen og det er samlingsplass, terreng og hovedfunksjoner i samarbeid med Tyrving. Fossekallen er også invitert til samarbeid om dette arrangementet og det er lagt ut informasjon til alle medlemmer før årsskiftet.

**Materiell:** Mette Heimstad har gjort en kjempejobb på lageret med rydding og systematisering slik at det nå skal være lettere å bidra til at det er god oversikt over utstyr. Minner alle om å notere i uttaksboka når utstyr tas ut fra lageret. Det er anskaffet flere nye telt, postflagg og EKT utstyr. Større materiell kan ikke lenger lagres i ishockeyhallen etter ombyggingen. Dette er midlertidig lagret på Vågård.

**VDG:** Det er sendt informasjon til kommunene, viltnemd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement. Det informeres også om aktiviteter som andre aktører gjennomfører i våre kartterreng. Forut for karusellen ble det holdt et eget møte for årets løypeleggere for gjennomgang av løypelegging og VDG hensyn.

**KARTUTVALGET**

Utvalget har ikke hatt møter i 2016, men det har vært kontakt etter behov.

**Sluttførte kartprosjekter i 2016:**

Løvlia – Damtjern

Kartet er synfart og reintegnet av Leif Roger Hultgreen. Arealet er 5.7 km^2. Målestokk 1:10000.

Dette er et flott kart for aktiviteter i 2017.

Vi antar at vi kan få igjen omtrent 75.000.- for dette kartprosjektet.

Svensrud

Kartet ble synfart av Anders Løset i 2015. Reintegnet av Helge Graffer i 2016. Målestokk 1:4000.

**Kart under arbeid:**

Hvalsmoen

Sprint-kart i målestokk 1:5000. Kartet skal brukes til kretsmesterskapet i sprint-orientering i 2017. Synfaring og reintegning utføres av Leif Roger Hultgreen. Det jobbes med en søknad til Sparebankstiftelsen Ringerike for dekning av utgifter.

Toso skole

Synfart av Rikard Kammerud i 2015. Reintegning er startet opp.

**Kartlager:**

Det var store mengder gamle kart på lageret og det var et ønske om opprydding. Styret har vedtatt regler for hvilke gamle papirkart som kan kastes. Opprydding er gjennomført.

**Kurs:**

Helge Graffer deltok på NOFs kompetansehelg på Gardermoen og fulgte seminaret om «Ulike verktøy i kartframstilling».

**REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET**

Rekruttering:

O-laget har fortsatt med rekrutteringstrening på Tyristrand og i Hole i. 2016. I snitt deltok 15 på Tyristrandtreningene. I Hole ble det avholdt egne treninger i perioden april-mai med i snitt på 6 deltagere. Det viser seg at det er krevende å få med rekrutter på løp.

Vi lykkes ikke med å få med rekrutter fra Haugsbygd i forbindelse med egne o-treninger fra Borger Bad.

Et viktig mål for 2016 var å legge opp til at de 4 første fellestreningene på barmark skulle være dedikert ulike o-teknisk treningsopplegg som til samme skulle gi en basispakke med orienteringsteknisk trening. Det ble derfor vektlagt at alle rekrutter og ungdommer skulle være med på disse utvalgte treningene. To av treningene var lagt til Helgelandsmoen, to til Gullerudmarka. På en av treningene på Helgelandsmoen var det pizza og orientering om sesongen på General.

For juni, august og september ble det gjennomført egne o-tekniske treninger rundt omkring i distriktet. Deltagelsen var ujevn og dalende særlig etter ferien.

O-Trolleiren for 10-13 åringer ble avholdt av Røyken o-lag. Den kolliderte med lokal fotballcup. Ringerike hadde to deltagere, samt en leder.

I høstsesongen har det vært oppfordret til at rekruttene skulle delta på ordinære treninger samt på Karusell-løp. Tradisjonen tro har deltagelsen gått betydelig ned gjennom året med god deltagelse på våren, langt dårligere på høsten. Det har også vært tilbud for rekrutter på treningene fra Ullerål i vinterhalvåret med få deltagere. Opplegget har vært kjørt sammen med Fossekallen.

I forbindelsen med Verdens Orienteringsdag, var det lagt opp til rekruttopplegg fra Hovsmarka Ungdomsskole i mai, både i skoletida og innlagt i Ringerikskarusell på kvelden. Opplegget ble en stor suksess, men 715 deltagere derav en stor gruppe fra Hvalsmoen Asylmottak. For øvrig ble det gjennomført arrangementer på Vang- og Hallingby skole.

Det har blitt gjennomført en skolesprint på Sundvollen oppvekstsenter og Vang skole for 5.-7. klasse. Dette ble gjennomført som en lagkonkurranse med mange poster - mange ivrige barn.

Trening:

Vintertrening 2016 har foregått på tradisjonelt vis med fellestrening fra Ullerål hver tirsdag mellom nyttår og påske. Evaluering av tidligere deltagelse på vintertreningene, viser at en stor del av våre eldre løpere ikke møter på disse treningene. Mange ungdommer og rekrutter deltar på skitreninger rundt omkring i distriktet. Dette er positivt. Treningene fra Ullerål har derfor først og fremst vært et tilbud for de som vil løpe seg en tur, med evt. etterfølgende trening i sal. Som i 2015, var deltagelsen i 2016 beskjeden.

O-tekniske treninger startet opp i april der vi som et nytt forsøk prioriterte en «grunnpakke» med ulike treninger på de 4 første treningene og la opp til at dette var obligatorisk. Vi tror at våre o-tekniske treninger er bra og at det er en styrke for det sosiale miljøet at hele klubben stiller på dette. Deltagelsen er imidlertid ujevn og arbeidet som ligger bak fortjener flere deltagere i alle aldre.

I 2015 innførte vi et tilbud om langturer i vårsesongen av minst 1 ½ varighet på ulike, naturskjønne områder i Hole og Ringerike. Vi prøvde dette også i 2016 med første tur Elvika-Mørkgonga-Sundvollen og neste langtur i Gullerudmarka. Dessverre med svært liten deltagelse, slik at opplegget ikke ble videreført, selv om vi tror konseptet har noe for seg.

I 2016 har vi mobilisert mer rundt klubbens 13- 16 åringer for deltakelse aktiviteter i regi av Buskerud o-krets enn tidligere. Vi har hatt god deltakelse på kveldssamling på Furumo med innlagt 3000-meters test (april), samt hovedløpstrening på Konnerud (juni). Vi hadde også god deltakelse på Stokke-samlingen, treningssamling for 13-16 år, der vi stilte med 6 gutteløpere og to ledere (i regi av Buskerud o-krets).

Mikkel Berglund og Jørgen Nøkleby Melling ble tatt ut til Unionsmatch som ble gjennom ført på Fossum i slutten av mai. Mikkel stod for den beste prestasjonen her, gjorde en flott innsats både individuelt og i stafetten

Ringerike hadde gledelig vis hele 9 deltagere i Hovedløpet på Konnerud hvorav 3 premieplasser. Etter Hovedløpet fulgte O-landsleiren med for trening, konkurranser, morsomme sommeropplevelser og minnerike dager for Ringerike o-lag sine 14-16 åringer.

Mangel på junior- og seniorløpere i riktig alder, gjorde at vi i 2016 ikke har hatt deltagere i nasjonale mesterskap. I Veteranmesterskap gjør vi det imidlertid bra, med flere medaljer og vinnere under veteranmesterskapet på Norefjell.

Som i 2015, deltok vi i mars med en større tropp på Nord Jysk i Danmark. Et opplegg vi bør fortsette med som gir en fin start på o-sesongen og også er veldig sosialt.

Pga. fullt hotell i Sarpsborg i forbindelse med Vårspretten og Solrenningen, flyttet vi vårsamlinga i Østfold til Lørdagskjappen og løp i Indre Østfold. Ca. 50 deltagere.

Flere medlemmer har lagt ut treningsløyper på nett til fri bruk, et positivt bidrag.

Stafetter

Vi har stilt lag i Vårstafetten, Tiomila, 15 Stafetten, damelag i Jukola samt mange lag i KM. I Tiomila fullførte vi med to ungdomslag, ett herre – og ett damelag . Turen var svært vellykket med overnatting på hotell ved Lugnet i Falun og særdeles flott o-terreng. Vi stilte med ett damelag i Jukola og ett lag i 15 – stafetten og to lag i ungdomstafetten på 15-stafetten.

Generelt preges o-laget av at flere juniorer flytter fra distriktet samtidig som rekrutteringen av nye løpereer for dårlig. Flere yngre løpere har levert bra i enkeltløp og i stafetter, men mangler stabilt høyt nivå. Vi har få jenteløpere, flere gutteløpere. Dette gir utfordringer både med å skape gode treningsmiljøer på tvers og å stille lag i Ungdommens Tiomila m.m. Vi leverer bra på old-boys-old-girls nivå, men mangler løpere mellom 20-40 år. I Tiomila stilte vi med 15-16 årringer også i dame/herrestafetten med suksess. Det bør vi fortsette med.

Som i fjor trenger vi påfyll av løpere og aktive medlemmer i yngre årsklasser og i H/D 21 både for å høyne nivået og få til bedre treningsmiljøer samt at vi ønsker at egne løpere i større grad møter på treninger. Hovedutfordringen framover vil være å satse videre på de ungdommene vi har, samtidig som det må jobbes hardt for å kapre nye medlemmer både blant familier og blant yngre løpere. Ett mål for 2016 var å ansvarliggjøre foreldregruppen som har barn/ungdommer som deltar, for å få med flere og skape gode miljøer. Vi har ikke lykkes med dette, men målet bør videreføres i 2017.

**Måloppnåelse 2016**

*Aktivitetsmål:*

* Felles tur til Nord Jysk 2-dagers før påske. *Oppnådd. Ca. 20 deltagere.*
* Vårsamling Østfold i april. *Oppnådd. Ca. 50 deltagere.*
* Flest mulig lag i Tiomila i mai. O*ppnådd. 2 ungdomslag, ett herrelag, ett damelag.*
* Flest mulig lag i Jukola i juni*. Ett old-girls lag.*
* Mobilisering til O-festivalen i Østfold. *Oppnådd*

Rekruttering

* Utvalget ønsker å videreføre rekrutteringssatsingen i Hole, som ble startet opp i 2014. *Oppnådd, men med ujevn deltagelse.*
* I tillegg å få til en rekruttsatsing i Haugsbygd i 2016. *Ikke oppnådd.*
* Fortsette med rekruttreninger på Tyristrand. *Oppnådd.*
* Et viktig mål vil likevel være at nye og rekrutter deltar på klubben ordinære tirsdagstreninger. *Delvis oppnådd.*
* En målsetting i 2016 er i større grad å mobilisere foreldre for å bistå i rekrutteringsarbeidet. *Ikke oppnådd.*

Trening

* For gruppa 13-20 ble det i 2015 lagt opp til personlig oppfølging av de løpere som ønsker dette. *Dette ble ikke videreført i 2016.* *.*
* Gjennomføre ukentlig trening gjennom store deler av året med tirsdag som fast hovedtrening. I tillegg supplere med intervalltrening og andre tilbud avhengig av sesong. *Oppnådd gjennom vintertrening på Ullerål, o-tekniske treninger på tirsdager og intervalltrening på enkelte torsdager.*
* Det legges særlig vekt på å mobilisere til deltagelse i satsingsløp og deltagelse i store stafetter som Tiomila og Jukola. *Oppnådd med god deltagelse i Tio-mila, kun damelag i Jukola. Bra deltagelse i O-festivalen Sarpsborg.*
* For yngre løpere er målsettingen å skape gode miljøer, beholde de løperne vi har og få nye med. For å få med nye løpere trenger vi hjelp fra foreldregruppen (venner, skiløper osv) til mobilisering. *Vi har et godt knippe med gutteløpere, få jenteløpere. Liten rekrutteringshjelp fra foreldregruppen. Samlet sett er ikke målsettingen oppnådd.*
* For aldersgruppen > 20 mobiliseres for at flest mulig deltar på våre fellestreninger der nivået legges opp som tidligere med sikte på at treningsmiljøet i klubben blir best mulig. *Ujevnt oppmøte, men vi kan ikke si at våre fellestreninger er en arena der de fleste deltar for denne gruppen.*
* Fjorårets forsøk med langturer i spennende omgivelser videreføres. I 2016 må det jobbes særlig må å bli enda bedre på informasjon og oppfølging av enkeltløpere. *Delvis oppnådd. Vi forsøkte også i 2016 med langturer på noen tirsdager i vårsesongen og langturer ukene før Blodslitet. Liten deltagelse. .*
* Opplegget med o-tekniske treninger videreføres. Det vektlegges spesielt å legge opp et systematisk opplegg i april for å få en god start på sesongen. O-tekniske treninger gjennomført hver tirsdag. *Oppnådd..* *Eget opplegg for de fire første treningene inkl. pizza på Generalen gjennomført.*
* Det mobiliseres tidlig for deltagelse i store stafetter, særlig Tiomila, der vi i år legge opp til en skikkelig miljøtur til Lugnet i Falun. *Oppnådd. Mange lag og fin tur til Tiomila. Ett damelag i Jukola.*

**TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET**

Utvalget har hatt 3 møter. Planleggingsmøte 11.februar, pakkemøte 17.mars og evalueringsmøte 26.oktober.

Tur-o-opplegget 2016

Det er benyttet 5 områder: Kartverksskogen (10 poster), Borgenmoen/Biliåsen (kartet «Vik») (15 poster), Eggemoen (20 poster), Kinnsåsen (10 poster) og Ringkollen (25 poster). Totalt har det ligget ute 90 poster som har gitt mulighet for 1000 poeng.

I tillegg er områdene Kihlemoen og Borgenmoen/Biliåsen benyttet til foto-orientering som har vært tilgjengelig på nett.

Det har vært 6 månedens poster fra april til september. Her er vinnere trukket ut og fått tilsendt premie (turkart – Holleia/Krokskogen).

Tur-o-konvolutten hadde følgende innhold:

* Informasjonshefte

Informasjon om områdene/kartene, info om kulturminner og geologi i områdene, info om foto-orientering, poeng og merkekrav, månedens post, info om [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no), påminnelse om naturvett og vern om dyreliv, lynkurs i bruk av kart og kompass, info om GPS-tracking, adelskalenderen, klippekort, info og innmeldingsmulighet til ROL og kontaktinfo for områdene.

* 5 kart hvorav 3 var fargekopier av kartet (Kinnsåsen, Kartverksskogen og Vik), 2 var svart/hvit-kopier av kartet og 2 originale kart (Ringkollen og Eggemoen) hvor man selv kunne tegne inn fra svart/hvit-kopiene
* Infofolder om Ringerike o-lag
* Infoskriv om turorientering på nett

På [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) har alle kartene vært tilgjengelig for enkeltvise nedlastinger. I tillegg har det vært 2 kart for foto-orientering. Det har vært mulig å registrere klipp for alle turene på nettet.

Salg:

Følgende steder har solgt tur-o-konvolutter: Sandberg Sport Hverven, Sandberg Sport Jevnaker, G-sport Kuben, Coop Haug, Sundvollen servicesenter. I tillegg er det solgt konvolutter på karuselløp og direkte fra komiteen medlemmer. Det har også vært mulig å bestille konvolutten på nett.

Konvoluttene har kostet kr 200,- i butikk og på løp, kr 150 for bestilling på nett. Nedlasting av alle turene på nett har samlet kostet kr 200,-, fordelt på 4 enkeltturer (kart) á kr 50,- og 1 gratistur (Kinnsåsen). Foto-orientering har også vært gratis.

Tur-o-konvolutter: 150 stk solgt

Turorientering.no: 111 enkeltturer à 50 kr lastet ned

152 enkeltturer av gratis løype (Kinnsåsen) lastet ned

Foto-orientering: 78 stk

Merker og plaketter

Av innsendte klippekort og registreringer på nett er det 82 gull, 9 sølv og 18 bronse.

Dette har gitt 1 stk 30-års plakett, 1 stk 15-års plakett, 5 stk 10-års plakett og 2 stk 5-års plakett.

Ti-på-topp

Ti på topp vinter ble forsøkt gjennomført for første gang vinteren 2015/16, men på grunn av lite snø nede i bygda, hvor flere av postene var plassert, ble det noe amputert. De som deltok derimot var fulle av lovord!

Ti på topp sommer derimot, kan se tilbake på nok et vellykket år med økt deltagelse igjen! Av de som har registret seg var det 413 deltagere som til sammen har gått 7548 Ti på topp turer. I tillegg er det mange som kjøper heftet men ikke registrer seg, så antall deltakere er nok mye større.

ROL har hatt ansvaret for 4 av til sammen 20 turer, hvor en av turene var med innlagte o-poster.

I år var det en av ROLs medlemmer som vant med flest antall turer, nemlig Torunn Økern Jensen. Hun har gjort unna 414 Ti på topp turer som til sammen utgjør 4796 km. Vi gratulerer Torunn med den imponerende innsatsen!

# Vedlegg til årsrapporten

**RESULTATOVERSIKT 2016**

KM Kongsberg

H 11-12 Martin N. Melling nr. 1.

H 15-16 Oskar Arnevik nr 3.

H 60 Morten Dåsnes nr. 2.

H 70 Helge Revhaug nr. 1.

H75 Ole Einar Dalen nr. 2.

D 40 Anne Guro Nøkleby nr. 1.

D 60 Live Ytrehus nr 3.

D 65 Kari Strande nr. 1.

KM-stafett

H 11-12 nr. 4 Martin N. Melling, Reidar Kollstrøm

H 13-16 nr. 2. Jørgen N. Melling, Oskar Arnevik

H 17 nr. 4. Lars Inge Arnevik, Anders Bratli, Sander Arnevik

H150 nr. 1 Kristian Kihle, Stig Melling, Knut Aas.

HV 130 nr. 1 Morten Dåsnes, Helge Revhaug.

D 13-16 nr. 9. Tuva Aas Stræte, Ida Enerhaugen.

D 150 nr. 2. Torunn Økern Jensen, Live Ytrehus, Anne Guro Nøkleby.

Veteran mesterskap Norefjell:

Sprint: D 45 Kirsti Kringhaug nr. 1, Torunn Økern Jensen nr. 3.

H 70 Helge Revhaug nr.2.

Langdistanse: D 45 Kirsti Kringhaug nr. 2.

D 65 Kari Strande nr. 3.

H 70 Helge Revhaug nr. 2.

Mellom: H 60 Morten Dåsnes nr. 1.

D 45 Torunn Økern Jensen nr. 2.

D 65 Kari Strande nr. 1.

WMOC Estland

Sprint A-finale: H 65 Torbjørn Nørbech nr. 29

H 70 Helge Revhaug nr.30

Lang A-finale: D 60 Live Ytrehus nr.42

H 65 Torbjørn Nørbech nr. 60

H 75 Tormod Dahlen nr. 16

Hovedløpet Konnerud -sprint/langdistanse:

H 14: Jørgen N. Melling nr. 46/disk, Sigurd Amundsen Bjørkli 62/76

D 15: Tuva Aas Stræte nr. 14/20, Ida Enerhaugen 37/25.

H 16: Oskar Arnevik nr. 37/15, Sverre Graffer nr 62/69

PWT – cup 2016:

H 13-14: 2. Jørgen Melling, 5. Mikkel Berglund, 6. Sigurd Amundsen Bjørkli

H15-16: 4. Sverre Graffer, 6. Oskar Arnevik.

D 15-16: 15. Tuva Aas Stræte.

**REPRESENTASJON OG VERV**

Medlem treningsrådet Buskerud o-krets : Lars Inge Arnevik

PWT-cup ansvarlig : Stig Melling

Buskerud orinteringskrets årsmøte: Morten Dåsnes og Eirin D. Mathiesen

Årsmøtet Ringerike idrettsråd og Hole idrettsråd (observatørstatus): Eirin Disch Mathiesen

Valgkomité BuOK: Morten Dåsnes

Nettverk frivillige organisasjoner E16/Ringeriksbanen: Ringerike o-lag er representert

**OVERSIKT OVER DRAKTER**

**01.01.2017**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 130 | 140 | 150 | 160 | XXS | S | M | L | XL | XXL |
| Overtrekk  jakke |  |  | 8 | 2 |  | 5 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Overtrekk bukse |  |  | 3 |  | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Løps trøye | 2 | 1 | 12 | 3 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |
| Løps bukse | 2 | 1 | 8 | 2 |  | 6 |  | 3 | 2 | 2 |

**OVERSIKT OVER MATERIELL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lageroversikt, ROL lager des. 2016** | | | | | | | |
| **Hylle** | **Vare** | | | | **Antall** | **Merknad** | |
| C5 | Kaffetrakter | | | | 1 |  | |
| C2 | Startklokke | | | | 1 |  | |
| A3 | Backuplapper | | | | ca 5 ruller |  | |
| i1 | Bannere | | | |  |  | |
| B1 | Bilag 2003/2003 | | | |  |  | |
| A3 | Binders | | | |  |  | |
| A3 | Blyanter | | | |  |  | |
| B3 | Blyanter | | | |  |  | |
| C2 vegg | Båre | | | |  |  | |
| J gulv | Campingbord | | | | 6 |  | |
| F6 | Doesker | | | | 2 komplette |  | |
| F6 | Dopapir | | | | 8 ruller |  | |
| F6 | Doposer | | | | 2 |  | |
| B gulv | Drikkebeger | | | |  |  | |
| C gulv | Drikkebeger | | | |  |  | |
| G gulv | Drikkekontainere | | | | 17 | 9 store,8 små | |
| Ved døra | EKT poster - se egen liste over nummer | | | | 57 | i tillegg 27 gamle | |
| C4 | Førstehjelpsutstyr | | | | 1 koffert | 25 isposer + div banasjer | |
| B3 | Hullmaskin | | | | 2 |  | |
| A gulv | Kanner | | | | 3 store, 10 små, 2 blandekar | |  |
| F5 | Kart | | | |  |  | |
| B2 | Kartbok, Ringerike | | | | 3 |  | |
| E3 | Kartkutter | | | | 1 |  | |
| B5 | Kjøkken/Husholdning | | | |  |  | |
| B gulv | Kjøkken/Husholdning | | | |  |  | |
| C5 | Kjøkken/Husholdning | | | | Diverse | 6 øser, 4 røresleiver, 4 stekespader 2 visper, 1 slikkepott, 1 brødkniv, 5 boller, 1 trakt, 2 mugger, 9 dl mål, 2 rister 3 fjøler 11 bøtter | |
| B3 | Klistremerker ROL | | | |  |  | |
| C2 | Kompass og 20 rekruttpakker | | | |  |  | |
| A3 | Kontorrekvisita | | | |  |  | |
| A2 | Konvolutter | | | |  |  | |
| B3 | Kritt | | | |  |  | |
| D4 | Kurver/kasser | | | |  |  | |
| A2 | Kvitteringsblokker | | | | 6 |  | |
| A1 | Lek og lær spill | | | | 2 |  | |
| A gulv | Leker, barneparkering | | | |  |  | |
| A2 | Medaljer | | | |  |  | |
| E5 | Merkebånd | | | |  |  | |
| E gulv | Merkebånd | | | |  |  | |
| B2 | Merkelapper | | | |  |  | |
| A2 | Merker | | | |  |  | |
| A5 | Mugger/ deslitermål | | | | 2+9 |  | |
| i7 | Night Hawk | | | |  |  | |
| B1 | NOF karthåndbok 5 | | | |  |  | |
| A1 | Opplæring orientering | | | |  |  | |
| A2 | Papirposer | | | |  |  | |
| G2 | Partytelt | | | | 2 |  | |
| E4 | Pastlommer | | | |  |  | |
| A3 | Penner | | | |  |  | |
| D5 | Plakater, diverse | | | |  |  | |
| B3 | Plastlommer kontor | | | |  |  | |
| H5 | Postflagg | | | | ca 100\* |  | |
| i2 | Premier | | | |  |  | |
| i3 | Premier | | | |  |  | |
| i4 | Premier | | | |  |  | |
| i5 | Premier | | | |  |  | |
| i6 | Premier | | | |  |  | |
| H4 | Premier, drikkeflasker, Eggemomila | | | |  |  | |
| i gulv | Premier, ROL krus | | | |  |  | |
| J gulv | Premier, røde/svarte vesker, Eggemomila | | | | |  | |
| i gulv | Premier, vesker, Eggemomila | | | |  |  | |
| H4 | Premier, vester, blå/svarte, Eggemomila | | | |  |  | |
| G1 | Presseninger | | | |  |  | |
| A4 | Pølsepapir | | | |  |  | |
| H5 | Refleksstaver | | | | 30 |  | |
| H5 | Reflekser - to bæreposer | | | |  |  | |
| H5 | Refleksvester | | | |  |  | |
| G2 | ROL tunelltelt | | | | 3 |  | |
| A5 | Saft | | | |  |  | |
| B3 | Sakser | | | | 5 |  | |
| J gulv | Sekker/bagger, Eggemomila | | | |  |  | |
| A3 | Sikkerhetsnåler | | | |  |  | |
| D1 | Skilt Ringerikeriksmaraton | | | |  |  | |
| D3 | Skilt samlingsplass, grønt | | | | 1 | Stanga står ved døra | |
| F1 | Skiorientering | | | | 9\*\* |  | |
| D gulv | Skjøteledninger, diverse | | | | 6 |  | |
| J5 | Småtroll | | | |  |  | |
| J6 | Småtroll | | | |  |  | |
| J7 | Småtroll | | | |  |  | |
| A4 | Snorer | | | |  |  | |
| F1 | Speakerutstyr, gammelt | | | | 1 | 2 høytalere | |
| A5 | Sportsdrikke | | | |  |  | |
| C1 | Startnr blanke | | | |  |  | |
| H gulv | Startnr, stoff | | | |  |  | |
| J1 | Stemplingbukker | | | |  | Mellom hylle og dør | |
| A4 | Strikker | | | |  |  | |
| D1 | Svamper | | | | 4 sekker |  | |
| E1 | Svamper | | | |  |  | |
| E3 | Sveisemaskin | | | | 1 |  | |
| D6 | Søplesekker | | | |  |  | |
| G gulv | Søplestativ | | | | 2 |  | |
| F2 | Telt "do" | | | | 2 |  | |
| F3 | Teltstenger "dotelt" | | | | 2 |  | |
| F gulv | Teltstenger partytelt | | | |  |  | |
| D5 | Treklosser | | | |  |  | |
| B2 | Treningsdagbok | | | | 6 |  | |
| C3 | Treningskart | | | |  |  | |
| H1 | Treplater store, diverse | | | |  |  | |
| C1 | Treplater, ROL | | | |  |  | |
| B1 | Treplater/Plastplater | | | |  |  | |
| H2 | T-shirt | | | |  |  | |
| H4 | T-shirt ROL små | | | |  |  | |
| E2 | Tunelltelt store | | | | 4 |  | |
|  |  | | | |  |  | |
| E2 | Tunelltelt små (1 seksjon) | | | | 2 |  | |
| J1 | TUR-O | | | |  |  | |
| J3 | TUR-O | | | |  |  | |
| J4 | TUR-O | | | |  |  | |
| J2 | TUR-O, klemmer | | | |  |  | |
| B5 | Tørkepapir | | | |  |  | |
| F4 | Ulltepper | | | | 10 |  | |
| D gulv | Utstyr Ringeriksmaraton | | | |  | 1 kasse+ plakater | |
| C5 | Vafferjern | | | | 1 |  | |
| B4 | Verktøy | | | |  |  | |
| D2 | Vimpel liten ROL | | | | 1 | Stor henger på hylle J | |
| J1 | Vimpel ROL stor | | | | 1 | Henger på kanten | |
|  |  | | | |  |  | |
| \*\* 4 hos Anne Guro | | | | | | | |
| **Møterom** | | | | | | | |
|  | Høytalere | | | | 2 |  | |
|  | Stativ til høytalere | | | | 2 |  | |
|  | Skjøteledning 50 m | | | | 2 |  | |
|  | ECO sealer | | | | 2 | 300 ES+ 400ES-2 | |
|  | Hyller | | | | 3 |  | |
|  | Ribbemarsjen, medaljer + etc. | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
| \* 42 hos LIA, 20 hos KS, 8 hos KK | | | | |  |  | |
| **Vågård** | | | | | | | |
|  | Drikkebord m stativ | | | | 2 |  | |
|  | Resultattavle | | | |  |  | |
|  | Telt med stativ til arrangement | | | | 1 |  | |
|  | Div. materialer | | | |  |  | |
|  | "plast gjerde" | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
|  |  | | | |  |  | |
| **EKT utstyr hos Stig, Kari og Lars Inge** | | | | |  |  | |
|  | Minitimere med EPR printer | | | | 4 |  | |
|  | EkT poster på lager og hos LIA - egen liste | | | | 57 | i tillegg 27 gamle | |
|  |  | | | |  |  | |
| **EKT poster på lager og hos LIA** | | | |
| Totalt |  |  | 52 stk |
| 31 | 50 | 100 |  |
| 32 | 51 | 100 |  |
| 33 | 52 |  |  |
| 34 | 54 |  |  |
| 35 | 55 |  |  |
| 36 | 55 |  |  |
| 37 | 56 |  |  |
| 38 | 57 | 151 |  |
| 39 | 58 | 153 |  |
| 39 | 59 | 154 |  |
| 40 | 60 | 155 |  |
| 41 | 61 | 156 |  |
| 42 | 62 | 159 |  |
| 43 | 64 | 160 |  |
| 44 | 65 | 171 |  |
| 45 | 67 | 172 |  |
| 47 | 70 | 173 |  |
| 48 | 71 | 174 |  |
| 49 | 72 | 175 |  |
|  |  |  |  |
| 6 nullposter | |  |  |
| 27 gamle poster til enklere trening (Stig) | | | |
|  |  |  |  |

**KARTBEHOLDNING**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Papirkartbeholdning ROL** |  |  | pr. dato | 16.12.2016 |  |
|  | Sist utgitt | Målestokk | Areal | Antall igjen | Pris |
| **Konkurransekart** | | | |  |  |
| Løvlia-Damtjern | 2016 | 1:10000 | 5,7 km2 | 0 | ? |
| Eggemoen | 2016 | 1:10000 | ?? | 400 | 35,- |
| Hensmoen-Eggemoen | 2015 | 1:15000 | 17,6 km2 | 150 | 50,- |
| Vik | 2014 | 1:10000 | 3 km2 | 70 | 15,- |
| Ringkollen | 2014 | 1:10000 | 8,0 km2 | 90 | 20,- |
| Schhjongslunden | 2013 | 1:3500 | 3 km2 | 90 | 12,- |
| Eggemoen | 2013 | 1:10000 | 10 km2 | 390 | 20,- |
| Oppenåsen-Kilemoen | 2012 | 1:10000 | 13 km2 | 1500 | 20,- |
| Oppenåsen-Kilemoen | 2013 | 1:15000 | 13 km2 | 465 | 20,- |
| Sundvollen | 2011 | 1:10000 | 2,8 km2 | 710 | 15,- |
| Ringkollen | 2009 | 1:10000 | 8,0 km2 | 1870 | 20,- |
| [Helgelandsmoen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/helgelandsmoen.htm) | 2008 | 1:10000 | 5,0 km2 | 550 | 17,- |
| Bergermoen | 2007 | 1:10000 | 6,5 km2 | 800 | 17,- |
| Mosmoen | 2006 | 1:10000 | 5 km2 | 0 | 12,- |
| Schjongstangen | 2006 | 1:5000 | 3 km2 | 700 | 13,- |
| Kleivstua | 2005 | 1:10000 | 16 km2 | 200 | 10,- |
| [Glisætra](http://www.ringerike-o-lag.no/) | 2002 | 1:15000 | 13 km2 | 1270 | 10,- |
| [Hovinsætra](http://www.ringerike-o-lag.no/) | 2002 | 1:10000 | 5 km2 | 80 | 10,- |
| [Hønefossen (sentrum)](http://www.ringerike-o-lag.no/) | 2002 | 1:5000 | 4 km2 | 530 | 10,- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Treningskart |  |  |  |  |  |
| Ringkollen vinter | 1994 | 1:15000 | 19km2 | 260 | 10,- |
| [Mosmoen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/moesmoen.htm) | 2003 | 1:10000 | 5 km2 | 200 | 10,- |
| [Bergerbakken](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/bergerbakken.htm) | 1999 | 1:10000 | 10 km2 | 750 | 10,- |
| [Skjerpåsen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/skjerpaasen.htm) | 1999 | 1:10000 | 7 km2 | 60 | 10,- |
| [Aurenhaugen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/aurenhaugen.htm) | 1998 | 1:10000 | 2 km2 | 20 | 10,- |
| [Vågårdsåsen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/vaagaardsaasen.htm) | 1998 | 1:15000 | 20 km2 | 1450 | 10,- |
| Åbortjern | 1996 | 1:10000 | 7,5 km2 | 10 | 10,- |
| [Kvitmyråsen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/kvitmyraasen.htm) | 1996 | 1:15000 | 12 km2 | 50 | 10,- |
| [Sokna, nord](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/sokna_nord.htm) | 1994 | 1:10000 | 5 km2 | 60,ubrukbar trykk |  |
| [Ringkollen (vinterutgave)](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/ringkolv.htm) | 1994 | 1:15000 | 18 km2 | 230 | 10,- |
| [Semmentjern](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/semmentjern.htm) | 1984 | 1:15000 |  | 400 | 10,- |
| [Gulsplassætra - Semmentjern](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/gulsplass.htm) | 1984 | 1:15000 |  | 420 | 10,- |
| Kinnsåsen-Tyristrand | ? | ? | ? |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Skole- og instruksjonskart | | | |  |  |
| Svensrud | 2016 | 1:4000 | 0.3 km2 | 100 | 10,- |
| Jevnaker skole | 2015 | 1:2500 | 0.3 km2 | 70 | 10,- |
| Bergerbakken skole | 2015 | 1:2500 | 0.3 km2 | 70 | 10,- |
| Veien skole | 2013 | 1:2500 |  | 55 | 10,- |
| Eikeli | 2013 | 1:2500 |  | 55 | 10,- |
| Veienmarka skole | 2013 | 1:2500 |  | 45 | 10,- |
| Gjesvalåsen | 2001 | 1:7500 |  | 1110 | 10,- |
| [Veienmarka](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/veienmarka.htm) | 2001 | 1:7500 | 2 km2 | 1200 | 10,- |
| [Heggen](http://www.ringerike-o-lag.no/kart/beskrivelse/heggen.htm) | 1998 | 1:10000 |  | 95 | 10,- |
| Hole ungdomsskole | 1985 | 1:5000 |  | 10 | 10,- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Oppgitte priser gjelder ved kjøp av enkeltkart. | |  |  |  |  |
| Det tilkommer et omkostningsgebyr på 50kr pr utsendelse. | | |  |  |  |
| Ved større innkjøp benyttes veiledende priser fra NOF. | | |  |  |  |
| Ta kontakt med kartsalgansvarlig for avtale om pris. | | |  |  |  |
| Kart eldre enn ti år, selges for minstepris kr 10,- pr stk. | | |  |  |  |
| Kart som kjøpes av medlemmer, betales med halv pris. | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

MÅLSTRUKTUR I ROL 2011-2016

**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 2011-2016**

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 2016

På noen felt er målene for 2016 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 2016.

**1. AKTIVITETSMÅL**

**1.1. Medlemmer**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status  2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | Mål 2016 |
| Medlemmer | 179 | 167 | 171 | 168 | 171 | 167 | 165 | 200 |
| 6-12 år | 23 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 8 | 30 |
| 13-19 år | 28 | 33 | 34 | 30 | 31 | 28 | 39 | 50 |
| 20-25 år | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 20 | 10 |
| Minste kjønn % | 38 | 41 | 39 | 40 | 42 | 42 | 42 | 40 |

**1.2 Deltakelse i individuelle løp inkludert nasjonale, kretsløp og nærløp**

**(Ringerikskarusell og lignende)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | *Mål 2016* |
| Antall starter totalt | 1660 | 1660 | 1585 | 1335 | 1480 | 1351 | 1365 | *2000* |
| Ant i klubbmesterskap | 45 | 43 | 48 | 46 | 32 | 48 | *20* | *50* |
| KM langdistanse | 46 | 42 | 35 | 27\* | 32 | 22 | *28* | *50* |

\*ROL arrangør – kun løpere D/H -21

**1.3 Deltagelse i stafetter**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | Mål 2016 |
| Individuelle stafett starter | 201 | 165 | 115 | 119 | 93 | 83 | 66 | 220 |
| KM Senior | 2H,1D | 2D/2H | 1D/1H | 1D/1H | 1D/2H | 2D/2H | 0D/1H | 3D,3H |
| KM Yngre | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |

**1.4 Deltagelse i NM/HL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status  2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | *Mål 2016* |
| Hovedløp | 15 | 6 | 9 | 5 | 4 | 4 | 8 | *15* |
| Jr.-NM ind. Langdist\* | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 4 | 0 | *4* |
| Jr.-NM staf. | 3 | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | *3* |
| Sr.-NM ind. langdist | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | *3* |
| Sr.-NM staf. | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0 | *2* |

\*4 deltakere i NM ultralang

**1.5 Tur-o**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status  2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | Mål 2016 |
| Antall solgte konvolutter | 160 | 175 | 170 | 171 | 186 | 147  Uten nettsalg | 150 | 250 |
| Turorientering.no |  |  |  |  |  |  | 111 |  |
| Gratistur-o |  |  |  |  |  |  | 152 |  |
| Foto-o |  |  |  |  |  |  | 78 |  |

\*åpen så lenge det var bart

**2. RESULTATMÅL**

**2.1 KM Individuelt**

Antall medaljer/merker (KM langdistanse)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | *Mål 2016* |
| KM D/H –16 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | *3* |
| KM junior D/H 17-20 | 1 | 2 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | *4* |
| KM senior H/D21 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | *1* |
| KM D/H 35- | 6 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 6 | *6* |

**2.2. Hovedløp og NM**

**Antall deltakere blant beste tredjedel, langdistanse**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Status 2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **2016** | **Mål 2016** |
| HL, 14-16 | 2 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| NM, 17-20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |

**2.3 KM-Stafett**

Antall medaljer/merker

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Status 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | *Mål*  *2016* |
| KM D/H 13-16 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | *1* | *2* |
| KM senior | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | *0* | *1* |
| KM over 35 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | *3* | *2* |

**2.4. Andre stafetter**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Status 2010** | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **2016** | **Mål 2016** |
| 15-stafetten | 15 | 15 | 13 | 8 | Disk | ? | 12 | 10 |
| Tio-mila, u-lag | 67 | 69 | 101 | 192 | Disk | 2013 | 167 og 243 | 100 |
| Tio-mila, D lag | 279 | Disk | -\* | 252 | - | 229 | 160 | 150 |
| Tio-mila, H lag | 245 | 240 | 208 | Disk | 209 | 229 | 237 | 200 |
| NM junior | 23 | 13/36 | D 23/38  H 28/53 | D18/29 | - | 0 | 0 | 1 lag beste 1/3 |

\*Mangla 1 løper

ÅRSPLAN 2017

**Styret legger fram forslag til årsplan for 2017. Saken legges fram for drøfting på årsmøtet, og tanken er at et nytt styre vedtar endelig årsplan med utgangspunkt i dette forslaget, synspunkter fra årsmøtet og det nye styret sine vurderinger.**

**ARBEIDSUTVALGET**

Arbeidsutvalget (AU) har et overordna ansvar for klubbens virksomhet, og for å samordne aktiviteten mellom utvalgene. AU har eget ansvar for å følge opp budsjett og regnskap, og medlemsregister. AU skal bistå utvalgene i gjennomføring av sine oppgaver.

AU legger opp til en bevisst målsetting om å øke medlemstallet i 2017 og få flere med på løp.

AU legger fram Målstruktur for perioden 2017-2021.

Det er planlagt å gjennomføre disse dugnadene:

* Grenaderløpet med matstasjon på Løvlia
* Eggemomila
* Ribbemarsjen

**ARRANGEMENTSUTVALGET**

**Arrangement:**

*Night Hawk 4. – 6. august* er vårt hovedarrangement i 2017 i samarbeid med IL Tyrving. Arrangementet blir på Eggemoen med forventet 1500 til 1700 deltakere.

Kari Strande er løpsleder og sammen med Stig Melling ROLs representanter i hovedkomiteen. Lars Inge Arnevik, Sissel Skovly og Morten Dåsnes er løypeleggere, Knut Aas arenaleder, Brede Gundersen leder for servering og matsalg, Kristian Kihle lokal sponsoransvarlig, Frode Løset kontaktperson til lokale media. Arrangementet vil ha behov for mange funksjonærer og det kommer forespørsler om dette utover vinteren. Fossekallen bidrar også med noen funksjonærer inn i arrangementet. Vi ønsker å bruke Night Hawk arrangementet til å synliggjøre O-idretten ekstra på Ringerike og alle inviteres til å komme med gode ideer om tiltak vi kan gjøre. Det legges ut informasjon på ROLs hjemmeside og på www.nighthawk.no

*KM sprint søndag 14. mai* på nytt spennende nytt sprintkart over Hvalsmoen. Lars Fjeldstad er løpsleder og Per Gunnar Dahl løypelegger.

*Ringeriks-karusellen* i 2017 er planlagt til følgende datoer: 17. og 27. april, 1., 14. og 18. mai, 1 juni, 17, 24 og 31 august og 7 september. Egen liste og instruks kommer på ROLs hjemmeside

*Verdens orienteringsdag* er i 2017 lagt til onsdag 24. mai. Her bør vi ha mål om å få engasjement ved flere skoler og ny rekord for deltakelse på Ringerike.

*Klubbmesterskapet* er planlagt til torsdag 8. juni.

**Materiell:** Det planlegges større utstyrsanskaffelse for 2017 for å være bedre rustet til større arrangementer. Det søkes om støtte fra Sparebankstiftelsen. Oppdatert lagerliste vedlegges årsrapporten.

**VDG:** Det skal sendes informasjon til kommunene, viltnemd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement. Det informeres også om aktiviteter som andre aktører gjennomfører på våre kartområder. I forbindelse med Night Hawk vil vi også sørge for kontakt til andre organisasjoner som har større aktivitet i området.

**KARTUTVALGET**

**Kartprosjekter under arbeid:**

Hvalsmoen

Sprint-kart i målestokk 1:5000. Kartet skal brukes til kretsmesterskapet i sprint-orientering i 2017. Synfaring og reintegning utføres av Leif Roger Hultgreen. Det jobbes med en søknad til Sparebankstiftelsen Ringerike for dekning av utgifter.

Toso skole

Synfart av Rikard Kammerud i 2015. Reintegning er startet opp.

**Nye prosjekter:**

Kartutvalget ser behovet for å ajourføre flere av våre eksisterende kart. Vi har bestilt kapasitet hos Leif Roger Hultgreen. I skrivende stund er det ikke avklart hvilke(t) som blir prioritert.

**Synfaring**

Vi vil også i år oppfordrer våre ungdommer til å synfare skolekart eller nærkart.

**REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET**

Rekruttering

* Utvalget ønsker å videreføre rekrutteringsatsingen i Hole og Tyristrand i 2017.
* Et viktig mål vil likevel være at nye og rekrutter deltar på klubben ordinære tirsdagstreninger.
* En målsetting i 2017 er i større grad å mobilisere foreldre for å bistå i rekrutteringsarbeidet.
* Det legges opp til samarbeide med Fossekallen om innetrening på Ullerål og rekruttrening utover i sesongen.
* En viktig målsetting er å rekruttere en eller flere o-familier pr. år.
* Det mobilieres for størst mulig deltagelse i O-Troll leir.

Trening

* For gruppa 12-20 legges det opp til å få med flest mulig på trening. I 2017 må det jobbes særlig må å bli enda bedre på informasjon og oppfølging av enkeltløpere.
* Utvalget vil arbeide videre med å finne en ungdomstrener som kan dra denne gruppen.
* Utvalget vil vurdere å opprette en egen «satsingsgruppe ungdom» med vekt på trening, sosiale tiltak, samarbeide med nabolag, oppgradering av løpstøy m.m.
* Det jobbes videre med å i større grad engasjere foreldregruppen i trening og tilrettelegging for ungdommene.
* Utvalget vil i større grad søke samarbeide med andre lag i nærheten for å stille flest mulig lag i stafetter og skape nettverk mellom løpere på tvers av klubben. Det tas aktivt kontakt med aktuelle lag tidlig i sesongen.
* Det legges særlig vekt på å mobilsere til deltagelse i satsingsløp og deltagelse i store stafetter som Tiomila, Jukola, Vårspretten, 15-stafetten og KM.
* For aldersgruppen > 20 mobiliseres for at også flest mulig i denne aldersgruppen deltar på våre fellestreninger og o-teknisk opplegg.
* Opplegget med o-tekniske treninger videreføres. Det vektlegges å få en god start på sesongen med systematisk opplegg i april-mai.
* Vintertrening med styrke på Ullerål skole en gang pr uke fra januar til mars.
* Mobilisere for økt deltagelse på ski-o-løp
* Særlig satsingsløp der klubben bistår med overnatting m.m er: Vårspretten-Solrenningen med hotell i Sarpsborg, felles overnatting på O-festivalen, KM-Helg Hemsedal.

**TRIM OG TUR-ORIENTERINGSUTVALGET**

Det planlegges et ordinært opplegg med tur-o-konvolutt inneholdende 5 områder. Damtjern/Løvlia, Ringkollen, Yttern Randselva vest, Helgelandsmoen og Valderstømoen.

På nettstedet [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) vil vi tilby gratistur i Gjesvaldåsen, mens det blir foto-o på Viksåsen og i Mosmoen. Flere turer vurderes kontinuerlig.

Vi ser at det er en økning i nedlastinger på nett, mens salg av konvolutter er stabilt. I 2017 satser vi på å nå nye grupper – og muligens noen yngre, ved å øke tilbudet på nett med gratisturer og mer foto-o. Den nye appen – som er den mobile utgaven av nettsiden – vil da bli mer aktuell for bruk. Vi vil i større grad fremheve dette i informasjonen vår.

Kartet Damtjern/Løvlia er nytt høsten 2016, mens kartene Valderstømoen og Bergerbakken (området Søndre Yttern) får en oppgradering høst/vinter 2016 for bruk til turorientering. Fra 2017 vil kartene bli trykt opp (laserprint) for å øke kvaliteten på kartene.

Det vil bli utarbeidet en infofolder i 2017 også, med oppdatert informasjon om opplegget og beskrivelse av områdene. Kulturminner og detaljer med geologisk preg blir markert i kartet og beskrevet i folderen.

Ti-på-topp

Planleggingen for 2017 er i full gang. Vi var klare for ny vinter Ti på topp, men Buskerud bedriftsidrettskrets som står bak opplegget, satte ned foten da de syntes innsatsen ikke sto i forhold til kostnadene. Skuffende for en del deltagere som hadde gledet seg til årets vintersesong, men det er lite vi kan få gjort med det i år.

Ti på topp sommer derimot er under ny planlegging, uten at turmålene så langt er endelige. Fjorårssesongen er evaluert ut fra erfaringer, samt tilbakemeldinger, og vi gleder oss til en ny sesong hvor vi håper at enda flere kommer seg opp av sofaen og ut på tur. ROL satser på å ha ansvaret for 4 av turene også i år, med O-poster innlagt for å komme fram til målet på en av turene.

Måltall 2017:

160 solgte konvolutter

150 enkeltturer lastet ned

200 gratisturer nedlastet

150 foto-orientering lastet ned

**Vedlegg sak 5**

**Medlemskontingenten**

Medlemskontingenten blei sist endret i 2012. ROL har god økonomi bl.a. fordi medlemmene utfører en betydelig dugnadsinnsats. Styret foreslår derfor samme kontingentsatser for 2017.

**Styret foreslår at medlemskontingenten for 2017 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**

**Organisasjonsstruktur**

Årsmøtet skal i henhold til vedtektene behandle organisasjonsstrukturen – lagets interne organisering og aktivitet.

Utgangspunktet er gjeldene organisasjonsplanen slik den framgår av side 2.

ROL har de senere årene hatt et redusert antall medlemmer i ungdomsgruppa. Styret foreslår at det ikke velges egne ungdomskontakter for 2017, men at Rekrutterings- og treningsutvalget gjennom sin årsplan inviterer ungdommene til reel medvirkning.

Ringerike o-lag er fra 2017 ikke lenger med å arrangere Ringeriksmaraton, jfr. årsmøtevedtaket fra 2016. Denne funksjonen strykes derfor fra organisasjonskartet.

**Vedlegg sak 7**

**Startkontingent og egenandeler ved O-løp for ROL-medlemmer**

**Bakgrunn**

De opprinnelige retningslinjer for egenandeler i ROL ble vedtatt på årsmøtet 19.1.2011. På årsmøtet 25.1.2017 er det gjort noen presiseringer. Tvilstilfeller avgjøres av AU.

**Startkontingent og etteranmeldingsgebyr**

1. ROL dekker startkontingent for alle løpere i stafetter etter uttak av UK.
2. ROL dekker startkontingent for alle løpere i NM, KM og Veteranmesterskap.
3. Utover overnevnte er hovedregelen at:
   1. ROL dekker startkontingent eksklusive etteranmeldingsgebyr i alle individuelle løp for løpere i klassene inntil D/H 35.
   2. Løpere i klassene D/H 35 og eldre betaler 50% egenandel av startkontingenten pluss hele etteranmeldingsgebyret.
4. For ferieløp, dvs. løp i juli , dekker løpere i klassene D/H 21 og eldre selv startkontingent og etteranmeldingsgebyr.

MÅLSTRUKTUR I ROL 2017-2021

**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 både for ungdom, juniorer og voksne løpere

- 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 2017-2021**

ROL skal i perioden spesielt vektlegge:

* Kontinuerlig rekruttering av gutter og jenter ca 8 – 14 år
* Rekruttere familier, voksne nybegynnere og andre voksne medlemmer
* 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
* Opprettholde aktiviteten blant klubbens voksne medlemmer gjennom trening, turer og godt sosialt miljø

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

**DELMÅL ÅR 2021**

På noen felt er målene for 2021 tilnærma lik status for 2016. Da er det et mål å opprettholde status for hvert av årene i perioden. På andre felt kreves det en økning, eller en forbedring i perioden for å nå mål for 2021.

**1. AKTIVITETSMÅL**

**1.1. Medlemmer**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | ***Mål***  ***2021*** |
| Medlemmer | 167 | 171 | 168 | 171 | 167 | 165 | *200* |
| 6-12 år | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 8 | *30* |
| 13-19 år | 33 | 34 | 30 | 31 | 28 | 39 | *50* |
| 20-25 år | 8 | 10 | 11 | 13 | 15 | 20 | *10* |
| Minste kjønn % | 41 | 39 | 40 | 42 |  | 42 | *40* |

**1.2 Deltakelse i individuelle løp inkludert nasjonale, kretsløp og nærløp**

**(Ringerikskarusell og lignende)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | **Mål**  **2021** |
| Antall starter totalt | 1660 | 1585 | 1335 | 1480 | 1351 | 1365 | 2000 |
| Ant i klubbmesterskap | 43 | 48 | 46 | 32 | 48 | 20 | 50 |
| KM langdistanse | 42 | 35 | 27\* | 32 | 22 | 28 | 50 |

\*ROL arrangør – kun løpere D/H -21

**1.3 Deltagelse i stafetter**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | ***Mål***  ***2021*** |
| Individuelle stafett starter | 165 | 115 | 119 | 93 | 83 |  | *220* |
| KM Senior | 2D/2H | 1D/1H | 1D/1H | 1D/2H | 2D/2H | 0 | *3D,3H* |
| KM Yngre | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | *4* |

**1.4 Deltagelse i NM/HL**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | ***Mål***  ***2021*** |
| Hovedløp | 6 | 9 | 5 | 4 | 4 | 2 | *10* |
| Jr.-NM ind. Langdist\* | 2 | 0 | 2 | 0 | 4 | 0 | *5* |
| Jr.-NM staf. | 3 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | *2* |
| Sr.-NM ind. langdist | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | *3* |
| Sr.-NM staf. | 2 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0 | *2* |

\*4 deltakere i NM ultralang

**1.5 Tur-o**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | ***Mål***  ***2021*** |
| Antall solgte konvolutter | 175 | 170 | 171 | 186 | 147  Uten nettsalg | 150 | *180* |
| Enkeltturer fra nett |  |  |  |  |  | 111 | *150* |
| Gratisturer |  |  |  |  |  | 152 | *200* |
| Foto-o |  |  |  |  |  | 78 | *150* |

**2. RESULTATMÅL**

**2.1 KM Individuelt**

Antall medaljer/merker (KM langdistanse)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | ***Mål***  ***2021*** |
| KM D/H –16 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | *3* |
| KM junior D/H 17-20 | 2 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | *4* |
| KM senior H/D21 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | *1* |
| KM D/H 35- | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 6 | *6* |

**2.2. Hovedløp og NM**

**Antall deltakere blant beste tredjedel, langdistanse**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | **Mål**  **2021** |
| HL, 14-16 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 | 0 | 3 |
| NM, 17-20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |

**2.3 KM-Stafett**

Antall medaljer/merker

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | ***Status***  ***2016*** | ***Mål***  ***2021*** |
| KM D/H 13-16 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | *2* |
| KM senior | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | *1* |
| KM over 35 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | *2* |

**2.4. Andre stafetter**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **2015** | **Status**  **2016** | ***Mål 2021*** |
| 15-stafetten | 15 | 13 | 8 | Disk | ? | 12 | *10* |
| Tio-mila, u-lag | 69 | 101 | 192 | Disk | 2013 | 167 og 243 | *100* |
| Tio-mila, D lag | Disk | -\* | 252 | - | 229 | 160 | *150* |
| Tio-mila, H lag | 240 | 208 | Disk | 209 | 229 | 237 | *200* |
| NM junior | 13/36 | D 23/38  H 28/53 | D18/29 | - | 0 | 0 | *1 lag beste 1/3* |
| Jukola |  |  |  |  | 1 | 0 | *1* |
| Venla |  |  |  | 2 | 2 | 1 | *2* |

\*Mangla 1 løper