



# ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG

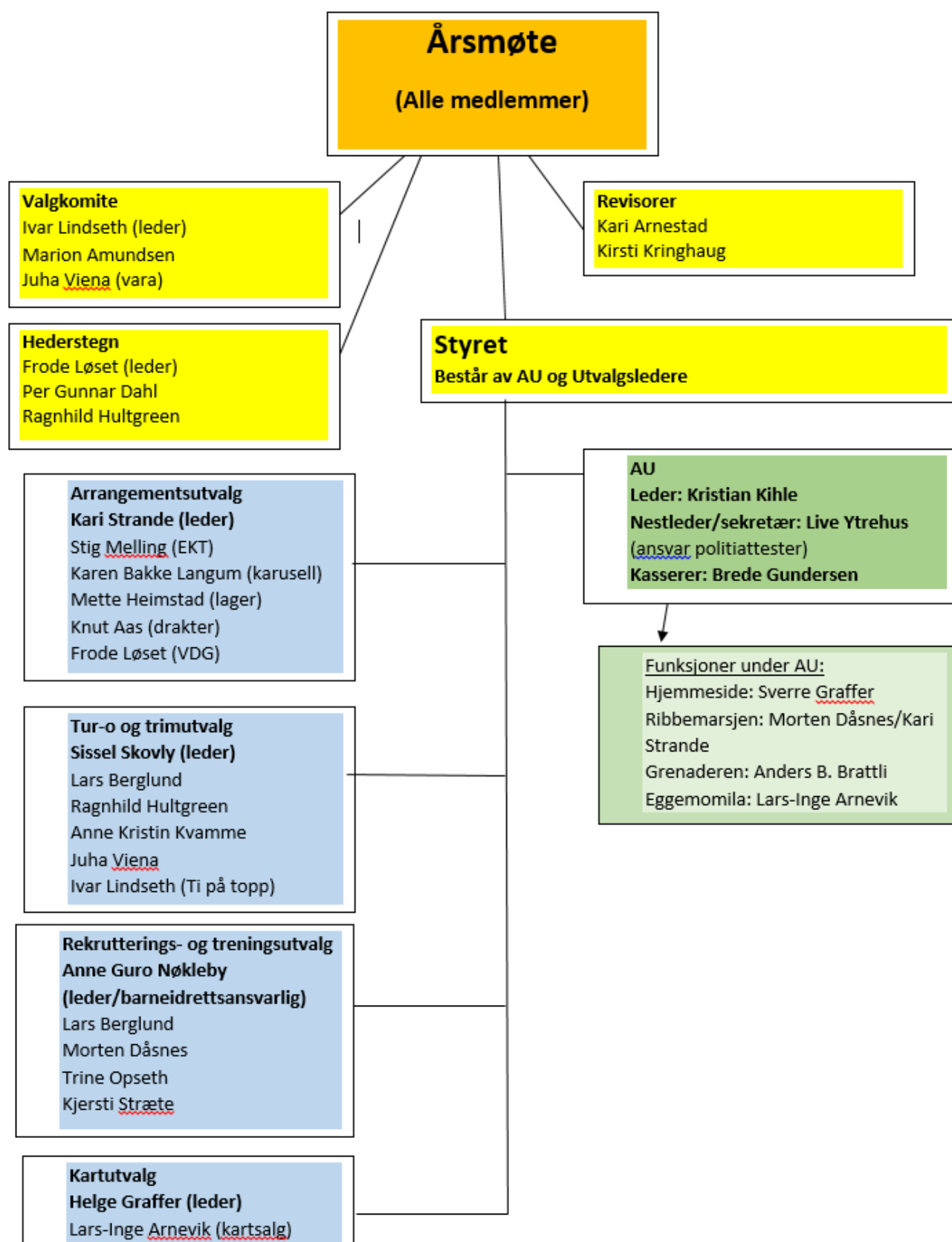
**Torsdag 14.februar 2019 kl.19.00**

**Hole herredshus**

## Forslag til saksliste:

1. Åpning
  - Godkjenning av innkalling
  - Godkjenning av stemmeberettigete
  - Godkjenning av saksliste
  - Valg av referent, og to til å undertegne protokollen
  - Valg av møteleder
  
2. Årsmelding 2018, vedlagt s. 3.  
Vedlegg: Resultatoversikt s.12, Representasjon og verv s.14, Draktbeholdning s.15, Oversikt over materiell s.15, Kartbeholdning s.16, Måldokument 2017 -2021, s.18.
  
3. Regnskap 2018, eget dokument.
  - Revisors rapport legges fram på årsmøtet
  
4. Forslag til årsplan 2019, vedlagt s.22.
  
5. Budsjett 2019, eget dokument
  - Fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s. 27.
  
6. Organisasjonsstruktur, vedlagt s.27.
  - Ansvar for taushetserklæring(er) legges til nestleder.
  
7. Innkomne saker.
  - Det har ikke kommet inn noen saker.
  
8. Valg, valgkomiteens innstilling ettersendes eller legges fram på årsmøtet

for Ringerike o-lag  
Kristian Kihle



# ÅRSMELDING 2018

---

## Styrets årsberetning 2018

Som vanlig har vi hatt stor aktivitet i året som gikk, med mange spennende arrangementer og kreative orienteringsvarianter for nye og gamle medlemmer.

Det store løftet gjennomførte vi i mai med Verdens orienteringsdag, Ringeriksløpet og Unionsmatch i samme uke. Vi hadde mer enn 1800 deltagere disse dagene noe som i seg selv er ganske fantastisk.

Vi var lenge i tvil om vi burde ta på oss Unionsmatchen, men for de av oss som fikk oppleve innmarsjen til de ulike ungdomslagene, med sang og kamprop tidlig en maimorgen på Eggemoen, ble det lille vi hadde av usikkerhet blåst bort og opplevelsen er noe vi alltid vil huske. Takk til Stig som overtalte oss, og ikke minst selv ga alt slik at dette ble et flott arrangement og fin opplevelse både for deltagere og arrangører ☺.

Våre aktiviteter på verdens orienteringsdag har nå blitt en tradisjon og vår måte å arrangere dette på blir lagt merke til. Ekstra stas når presidenten i NOF kommer på besøk for å se hvordan vi håndterer denne dagen. Her er vårt konsept absolutt skalerbart og det er et stort potensiale for enda mer aktivitet denne dagen.

Turorientering har en stabilt tilslutning og engasjerer mange turglade mennesker. Tradisjonen tro bruker vi mange spennende og for mange, ukjente områder, i år var Løvliflaka et av disse. Tilbudet er tilgjengelig både på tradisjonelt vis via tur-o-konvolutter, og som nedlastbare kart via nettet. Den siste varianten øker mest.

Det største løftet på kartsiden sist år har vært revisjon av Kleivstuakartet. Dette er nå på det nærmeste ferdig og vil bli benyttet til veteranmesterskapet i september 2019. Det er for tiden god pris på tømmer, noe våre idrettsanlegg merker godt, nye hogstfelt dukker opp, over alt, hele tiden.

Trening og rekruttering er den gruppen vi har med størst aktivitet. I året som gikk har de arrangert alt fra trening med kveldsmat, tradisjonsrike fellesturer til Danmark og Sarpsborg, trening med spesialvekt på o-momenter og nattkarusellen Nattugla for å nevne noe. Barbaro så også dagens lys i 2018. Et morsomt nytt konsept som det blir spennende å følge framover.

Ringerikskarusellen er som tidligere gjennomført i godt samarbeid med Fossekallen. Deltagelsen er noe dalene og styret anbefaler nå å prøve et samarbeid med Hadeland og Modum, i tillegg til Fossekallen.

Resultatmessig nevnes spesielt Stein Aas Stræte med en flott 6. plass i hovedløp sprint, Mikkel Berglund med 25. plass på langdistansen og Martin Nøkleby Melling som ble kretsmester i 13-14 årsklassen.

Årets innsatspokaler gikk til Stig Melling og Stein Aas Stræte. Stig fikk den for sin 24/7 innsats når det gjelder arrangementer og alle varianter av resultater og tidtaking. I tillegg hans innsats i arrangementet Uninonmatchen. Stein ble tildelt pokalen for stor framgang i år som materialiserte seg ved 6. plassen i sprinten på Hovedløpet.

Vi hadde budsjettet med underskudd i fjor, men Unionsmatchen ble ikke bare en arrangementsmessig suksess, også økonomisk var det en stor opptur. I tillegg fikk vi fine bidrag fra våre faste dugnader, Ribbemarsj, Grenaderløpet og Eggemomila. Dette i sum førte til at det gikk bedre enn forventet og vi fikk et nokså beskjedent underskudd.

Oppsummert kan vi si at 2018 har vært fint år med mye aktivitet på alle områder.

## Rapport fra AU

I løpet av året har vi hatt fire styremøter og fire møter i AU. Ny medieplan er utarbeidet og vi har arrangert klubbmesterskap i juni og klubbavslutning i november. Også i år har vi sendt inn diverse høringsuttalelser i forhold til bruk av moene våre og nye traseer for vei og jernbane. Vi har også gjennomført et møte med Fylkesmannen sammen med Fossekallen om vern av deler av Gullerudmarka og formidlet vårt syn på ny vei over Eggemoen både til Statens vegvesen og lesere av Ringerikes blad.

GDPR-personvernforordningen er noe som også omfatter idrettslag, vi har derfor brukt tid på å tilpasse dette til vårt idrettslag.

Det er behandlet 30 saker i styret i løpet av året og vi har tatt på oss å arrangere Veteranmesterskapet 6.-8. september 2019 på Hvalsmoen og Kleivstua.

### Ringerike o-lag

Kristian Kihle  
Leder

Live Ytrehus  
Nestleder og sekretær

Brede H. Gundersen  
Kasserer

Kari Strande  
Arrangement

Helge Graffer  
Kart

Anne Guro Nøkleby  
Rekruttering og trening

Sissel Skovly  
Trim og tur-o

## Årsrapporter fra utvalgene

### ARRANGEMENTSUTVALGET

#### **Arrangement:**

*Unionmatchen* for 8 kretser i Sverige og Norge 25 – 27. mai var vårt hovedarrangement i 2018 kombinert med *Ringeriksløpet 2018*. Selve løpsarrangementet var på Eggemoen, mens innkvartering var på Sundvollen oppvekstsenter. Stor takk til Hole kommune for velvillighet i forhold til innkvartering og til Tronrud Engineering og Tore Gullen for bruk av arena og lokaler. Hovedkontakt for *Unionmatchen* og tidtaking/sekretariat var Stig Melling. Han hadde også en stor jobb i forhold til avtaler om innkvartering og forarbeid og etterarbeid på Sundvollen. Helge Graffer påtok seg tidtaking for *Ringeriksløpet*. Lars Berglund sørget for at ungdommene fikk gode treningstilbud på fredag kveld. Lars-Inge Arnevik hadde løypeleggeransvaret, Karen Langum hovedansvar for mat og servering på Sundvollen og Kari Strande var løpsleder med Marius Bull-Tornøe Bjørkli som arenasjef. Trine Opseth tok seg av salget på arena. Takk også til Lars Enerhaugen som tok startsjefsoppgaven selv om han da måtte gi avkall på en Svalbardtur.

Takk til alle ROLinger og utkommanderte familiemedlemmer som stilte opp fra tidlig morgen til sen kveld disse tre dagene. Mange fikk ny erfaring på ulike arrangementsoppgaver. Uten stor og positiv innsats fra alle som var med på dugnaden hadde vi ikke klart å ro dette i havn. Dugnadsinnsatsen bidro til et solid overskudd i ROL-kassen.

*Karuseller i 2018* ble satt opp i samarbeid med Trenings- og rekrutteringsutvalget og med en ny vri. Sprintkarusell på våren med tre løp – totalt 121 startende, nattkarusell på høsten med tre løp og totalt 104 startende og Ringerikskarusell med seks løp i samarbeid med Fossekallen med i alt 271 startende. Det ble et mindre snitt per løp enn på tidligere karuseller så vi prøver et nytt opplegg for 2019.

**Materiell:** I 2017 fikk vi tilsagn om støtte fra Sparebankstiftelsen for å gjennomføre en større utstyrsanskaffelse for å være bedre rustet til større arrangementer. Vi har gjennomført litt over halvparten av denne anskaffelsen i 2018, og vi vil gjennomføre resten av anskaffelsen nå i 2019. Vi har fortsatt ingen avklaring på lagerplass for større materielle etter ombygging av Ishockeyhallen og må arbeide for å få en løsning på dette i 2019. Brukere av lageret har stort sett vært ryddige, men det kan fortsatt minnes om å notere i utlånsboka når materiell tas ut slik at vi lettere kan bidra til å ha oversikt og flerbruk av utstyret. Takk til Mette som har sørget for et godt system og rydding og telling ved årsskiftet.

**VDG:** Det ble sendt informasjon til kommunene, viltnevd og landbrukskontor om kartarbeid, tur- orientering og løpsarrangement i tillegg til at det var direkte kontakt med berørte grunneiere av start og målområder. Det ble også tatt ekstra kontakt med hundeklubbene og andre berørte interessenter på Eggemoen i forbindelse med *Unionmatchen*. Her var det også møter med forsvaret som gjorde store endringer i terrenget rett før løpene som førte til at løypelegger fikk en ekstrajobb på å vri noen av løypene.

## **KARTUTVALGET**

Det har vært ett møte i 2018 og ellers kontakt ved behov.

### **Slutførte kartprosjekter i 2018:**

#### Aurenhaugen

Nykartlegging utført av Leif Roger Hultgreen. Kartet blir sendt til skolene for fri bruk.

#### Helgelandsmoen næringspark

Nytt sprintkart i målestokk 1:4000. Synfaring i 2017 ved Sverre Graffer. Reintegning ved Helge Graffer.

#### Veien skole

Ajourføring utført til Verdens orienteringsdag.

#### Helgelandsmoen

Ajourføring utført til fredagstreningen på Unionsmatchen. Synfaring ved Morten Dåsnes.

#### Eggemoen

Det ble gjort ajourføring i forbindelse med Unionsmatchen. Utført av Lars-Inge Arnevik.

### **Kart under arbeid:**

#### Kleivstua

Nykartlegging i samarbeid med IL Tyrving. Kartet ble levert i januar 2019. Arbeidet er utført av Eystein Weltzien og Leif Roger Hultgreen. Kartet skal brukes på Veteranmesterskapet i 2019. Prosjektet blir delvis finansiert ved spillemidler.

#### Ringkollen

Dette blir en nykartlegging av det sentrale terrenget rundt Ringkollen inklusive Røstjern. Spillemiddelsøknaden er godkjent fra kommunens side. Det er gjort avtale med Leif Roger Hultgreen om utføring av synfaring og reintegning. Levering er planlagt til sesongen 2020.

#### Randsvangen

Synfaring utføres av Helge Revhaug. Omtrent halve arealet er synfart. Reintegning er startet opp. Det tas sikte på å ha et karuselløp på kartet i 2019.

#### Vang skole

Sprintkart. Synfart av Tuva Aas Stræte og Stein Aas Stræte i 2018. Kartet skal være ferdig til sesongen 2019.

### Hvelven

Sprintkart. Synfart av Mikkel Berglund i 2018. Kartet skal være ferdig til sesongen 2019.

### Nansenveien

Sprintkart. Synfart av Tuva Aas Stræte og Stein Aas Stræte i 2018. Kartet skal være ferdig til sesongen 2019.

### **Fri nedlasting av kart**

Styret i ROL har vedtatt at våre kart (med noen unntak) skal være tilgjengelige for fri nedlasting på pdf-format. Nedlastings siden er foreløpig ikke klar.

## **REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET**

### **Trening**

Treningstilbudet i Ringerike o-lag har i 2018 vært gjennomført etter samme lest som fjoråret. Vintertrening har foregått på tradisjonelt vis med fellestrening fra Kirkeskolen hver tirsdag mellom nyttår og påske. Det er hovedsakelig veteranene som utgjør kjernen på vintertreningene.

Mellom påske- og høstferie har tilbudet vært o-tekniske treninger på tirsdagene, der disse treningene har vært varierte og av god kvalitet. Vi har denne sesongen fordelt forberedelse og gjennomføringen på flere - også ROL-inger utenfor utvalget. Dette har fungert veldig fint. Vi har også prøvd å legge til rette for at andre enn treningsansvarlige tar inn postene. Nytt av året var også at vi startet høstsesongen allerede tidlig i august med en serie med treninger som utfordret o-teknikken. Her var hovedfokus kurvetrening. Dette var et vellykket grep med godt oppmøte. På torsdagene har tilbudet hovedsakelig vært Ringerikskarusell, og på de øvrige ledige torsdagene har utvalget hatt tilbud om løpetrening.

I 2018 har vi videreført opplegget med kveldsmat en gang i måneden. Dette har blitt tatt godt imot, og disse samlingene er gjennomført:

- April - en sosial klubbkveld på Generalen, Helgelandsmoen. Gjennomgang av sesongen, mulighet for kjøp og bytte av utstyr, servering av pizza.
- Mai – o-trening på klubbhuset til Holveværingen på Svendsrud, kveldsmat
- Juni – samling etter klubbmesterskapet på Damtjern (ansvar AU)
- August – oppstart av høstsesongen på Ringkollstua, Barbar-O. Kveldsmat og premieutdeling.
- September - o-trening med start fra Damtjern og orientering inn mot Løvlia, kveldsmat på Løvlia
- Oktober – 3. løp i Nattugla, kveldsmat på klubbhuset på Svendsrudmoen.

Vi har gjennom sesongen hatt tilbud om månedlige treningsløyper på nett til fri bruk. Mange medlemmer har satt pris på tilbudet, og dette er et opplegg vi satser på å videreføre.

### **Arrangementer i regi av utvalget**

Verdens o-dag ble arrangert onsdag 23. mai, tett opp til årets store dugnad Unionsmatchen påfølgende helg. Likevel lyktes vi med å ha mye aktivitet den dagen. Gjennom samarbeid mellom ROL, Fossekallen, Kartverkets bedriftsidrettslag og en rekke skoler, er Ringeriksregionen en av landets største arrangører av Verdens orienteringsdag. Det gjorde at president i orienteringsforbundet, Astrid Waaler Kaas, besøkte oss og roste opplegget. I år arrangerte ROL Unionsmatch og Ringeriksløpet i den uka som teller med, og vi nådde opp i 1.845 starter. Vi ser ingen umiddelbar rekrutteringseffekt til o-idretten, men 1.184 skoleelever fikk verdifull – og forhåpentligvis morsom – kartopplæring.

Årets nyvinning var Barbar-o – poengorientering med utgangspunkt fra Ringkollstua med innlagt padling, sykling og svømming. Fam. Opseth hadde tatt utfordringen - og vel så det, og vi fikk gjennomført et svært vellykket arrangement med 46 deltakere, deriblant «ikke-o-løpere». Med godt vær og god stemning, ble dette et av årets store høydepunkter. Arrangementer som Barbar-o viser også o-sporten på en måte som engasjerer, og er også et viktig tiltak i synliggjøring – og dermed også rekruttering. Vi fikk også god publisitet i Ringerikes blad rundt arrangementet.

Natt-o-cupen Nattugla ble gjennomført med tre løp etter høstferien der varemerket skal være uhøytidelige, sosiale og kortreiste natt-o-løp. I cupen inngikk tre løp - de to første løpene med individuell start, og med fellesstart det siste løpet. Dette er for alle nivåer og aldre. Deltakelse var god med hhv 28 og 32 løpere på de to første, og 42 løpere på det siste løpet. Nattugla tar vi med videre og med en noe utvidet annonsering neste gang.

### **Deltakelse på kretsens aktiviteter**

Vi har fortsatt mobilisering for deltakelse i aktiviteter i regi av Buskerud o-krets, der vi på de fleste av kretsens arrangementer har hatt deltakelse fra klubben.

- Stokke-samlingen, treningssamling for 13-16 år. Vi stilte med fem deltakere og en leder (Lars Berglund, for Buskerud o-krets).
- O-trolleiren for 10-12 åringer ble avholdt av Modum o-lag. Den kolliderte igjen med lokal fotballcup. Ringerike hadde med to deltagere, samt en leder. Det ble rapportert om en vellykket leir.
- Bagheera-stafetten, O-Ringen. Mikkel Berglund og Martin Nøkleby Melling løp på laget til Buskerud orienteringskrets.
- Hovedløpet med O-landsleiren i Kristiansand - fire ungdommer, Lars Berglund som Buskerud sin leder
- O-Event i Borås, avslutningstur for Buskerud o-krets for 13-16-åringer. Tre deltakere, Lars Berglund med som leder.

### **Klubbturer**

I 2018 har vi bare hatt to klubbture med en fin ROL-tropp til Nord Jysk i Danmark i mars, og den årlige klubbturen til Sarpsborg i forbindelse med Norwegian Spring i april. Sentrale arrangementer som O-festivalen og KM har ikke fordret overnatting.



## **Stafetter**

Trening- og rekrutteringsutvalget har ansvaret for mobilisering og uttak til stafetter. Vi har i år stilt lag i følgende stafetter:

Tiomila. ROL fullførte med to ungdomslag i samarbeid med Eiker og Modum, og ett herrelag. 15-stafetten – stor mobilisering med to fulle lag! Fikk også med løpere som ikke har vært så aktive for ROL de siste årene.

Jukola. ROL stilte med to damelag og to herrelag. Initiativ og deltakelse her er viktig som et sosialt tiltak for veteranmiljøet vårt spesielt, samt at også yngre løpere får mulighet til å være med i verdens størst orienteringsstafett.

Night Hawk på Konnerud. Mobilisering av klubbens ungdomsløpere – 3 guttelag (2 fullførende) og et jentelag. På seniorsiden stilte ROL med et herrelag, et herre veteranlag og et dame veteranlag. Ungdommene med ledere lå over på skole. God stemning!

KM-stafett ROL var representert med to lag H13-16, et D17, to H17 (et fullførende) og et H150. God innsats, men ingen topp 3-plasseringer.

## **Rekruttering**

Den samlede erfaringen fra rekrutteringsarbeidet 2017 ble at vi for 2018 valgte å legge rekrutteringsinitiativene sammen med det ordinære opplegget vårt – det er en positiv effekt at rekruttene får se at vi har et miljø for orientering på Ringerike. Årets modell ble at vi inviterte rekrutter til å prøve seg på orientering under sprintkarusellen i orientering i april, slik at april ble en satsingsmåned. Vi hadde ca 10 ulike rekrutter med på disse sprintkarusellene, der flere også deltok videre på den faste treningsdagen. Vi har hatt nybegynneropplegg på alle treningene, best oppmøte i vårsesongen og tidlig høst der en fin jentegjeng på +/- 10 år har møtt. To nye løpere har nå meldt seg inn i o-laget.

Øvrig gjennomført aktivitet som har bidratt til å synliggjøre orientering på Ringerike:

- Orienteringsopplegg for Holeværingen Ski i oktober etter Barbar-o-modell.

## **Oppsummering**

Som situasjonen har vært de siste årene trenger vi fortsatt 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 treningene. I forhold til å drive rekrutteringsarbeidet videre har vi nå lite tilvekst av mer etablerte o-familier med yngre løpere. Det kan bety at hovedutfordringen framover vil være rekruttering, og da av nye medlemmer utenfor «orienteringsfamilien». Vi er stadig på søken etter noen som kan ta en trener-rolle i klubben, både for aldergruppen opp til 12 år og 13-18 år – vi har de siste årene ikke hatt noen ren trenerfunksjon i klubben. Det er også viktig at vi har et godt tilbud til veteranene våre og også opprettholder et godt og sosialt miljø her.

## TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET

Utvalget har hatt 3 møter. Planleggingsmøte 8.februar, pakkemøte 19.mars og evalueringsmøte for 2018 samt planlegging for 2019 31.oktober.

### Tur-o-opplegget 2018

Det er benyttet 5 områder: Prestemoen (10 poster), Hovsmarka (10 poster), Eggemoen (20 poster), Løvli/Damtjern (25 poster) og Vik/Svensrudmoen (15 poster). Totalt har det ligget ute 80 poster som har gitt mulighet for 1000 poeng.

Postene på Prestemoen lå gratis tilgjengelig på turorientering.no. Det gjorde også foto-orienteringen i Hovsmarka (fra august). Ringerike o-lags månedens løype i september ble også lagt ut gratis tilgjengelig.

Kartene ble trykt hos Benjaminsen trykk. På kartet var det også lagt inn postbeskrivelse og poengangivelse. Dette får vi mange positive tilbakemeldinger på.

Det har vært 5 månedens poster fra mai til september. Her er vinnere trukket ut og fått tilsendt premie (2 flaxlodd).

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, brukerveiledning til [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 påtrykt poster og postbeskrivelse

På [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) har alle kartene vært tilgjengelig for enkeltvise nedlastinger. I tillegg har det vært 1 kart for foto-orientering. Det har vært mulig å registrere klipp for alle turene på nettet.

Grunnet sein snøsmelting måtte oppstart av tur-o-sesongen utsettes fra 25.mars til midt i april. Den planlagte månedens post i mars, ble da avlyst og det ble trukket 2 vinnere av mai-posten isteden.

Tur-o-postene har i enkelte områder vært utsatt for endringer i terrenget. Det har foregått mye hogst i løpet av 2018 og i tillegg bygget Forsvaret ny vei på Eggemoen. På Eggemoen ble 1 post borte, men det skyldes nok ikke den nye veien.

## Salg:

Det har vært en nedgang siden 2017, som var et «toppår». Vi tror sein vår, varm sommer og at G-sport Kuben hadde «forlagt» mange konvolutter i safen sin, kan ha påvirket salget.

Følgende steder har solgt tur-o-konvolutter: Sandberg Sport Hverven, Sandberg Sport Jevnaker, G-sport Kuben og Coop Haug. I tillegg ble det solgt konvolutter direkte fra komiteens medlemmer. Mange benyttet seg også av å bestille konvolutten på [turorientering.no](http://turorientering.no).

Konvoluttene har kostet kr 200,- i butikk eller direktesalg. Konvolutter bestilt fra [turorientering.no](http://turorientering.no) kostet kr 220,-. Nedlasting av alle turene på nett har samlet kostet kr 200,-, fordelt på 4 enkeltturer (kart) á kr 50,- og 1 gratistur (Prestemoen). Foto-orientering har vært gratis.

Tur-o-konvolutter: 173 stk solgt

Turorientering.no: 86 enkeltturer á 50 kr lastet ned

89 enkeltturer av gratis løype (Prestemoen) lastet ned

Foto-orientering: 52 enkeltturer (1 område – Hovsmarka)

Månedens løype: 9 (3 uker i september)

## Merker og plaketter

Av innsendte klippekort og registreringer på nett har 87 tatt gull, 6 tatt sølv og 13 tatt bronse.

Dette har gitt 1 stk 25-års plakett, 5 stk 20-års plakett, 3 stk 15-års plakett, 5 stk 10-års plakett og 7 stk 5-års plakett.

## Ti på topp 2018

Ti på topp kan se tilbake på nok et vellykket år med mange deltakere! I tillegg er det en del som kjøper heftet, men ikke registrer seg.

ROL har hatt ansvaret for 3 av til sammen 20 turer, hvor en av turene var med innlagte O-poster.

## Vedlegg til årsrapporten 2018

### RESULTATOVERSIKT

(bare de 10 beste plasseringer er tatt med)

#### KM-sprint Kongsberg

H 13-14 Martin Nøkleby Melling nr.1, Rasmus Berglund nr.5

H 15-16 Mikkel Berglund nr.6

H 40- Stig Melling nr.2, Lars Berglund nr.4

D 17- Tuva Aas Stræte nr.7

D 40- Monica Berglund nr. 1, Kjersti Stræte nr.2

#### KM-mellom

Det ble ikke arrangert KM-mellom i 2018

#### KM-lang

H 13-14 Martin Nøkleby Melling nr.1, Rasmus Berglund nr.6

H 15-16 Mikkel Berglund nr.6, Even Amundsen Bjørkli nr.10

H 17-18 Oskar Arnevik nr.4

DirA Sverre Graffer nr.4

H 21- Lars-Inge Arnevik nr.3

H 40- Lars Berglund nr.9

H 50- Kristian Kihle nr.3, Juha Viena nr.5

H 60- Morten Dåsnes nr.2, Frode Løset nr.7

H 70- Helge Revhaug nr.1

D13-16C Marte Sofie Skrove nr.1

D 21- Ida Hope Barth nr.2

D 40- Torunn Økern Jensen nr.3, Anne Guro Nøkleby nr.5, Monica Berglund nr.7

#### KM-stafett

H 13-16 nr.5 Martin N. Melling, Mikkel Berglund

nr.9 Rasmus Berglund, Even Amundsen Bjørkli

H 17- nr.7 Lars Inge Arnevik, Stig Melling, Lars Berglund

H 150 nr.5 Juha Viena, Knut Ivar Kollestrøm, Helge Graffer

D 17- nr.5 Ida Hope Barth, Ida Bolette Enerhaugen, Monica Berglund

### **Hovedløpet Kristiansand**

#### **(alle plasseringer)**

Sprint: H 14 Martin Nøkleby Melling nr.28  
H 15 Stein Aas Stræte nr.6  
H 16 Even Amundsen Bjørkli nr.73

Langdistanse: H 14 Martin Nøkleby melling nr.33  
H 14-16 C Even Amundsen Bjørkli nr.1  
H 15 Mikkel Berglund nr.19, Stein Aas Stræte nr.30

### **Hovedløpet i ski-o, Hadeland**

#### **(alle plasseringer)**

Langdistanse: H14 Martin Nøkleby Melling nr.9

### **PWT-cup finale**

#### **(alle plasseringer)**

H 13-14 Martin Nøkleby Melling nr.4

### **O-idol**

Ingen deltakere fra Ringerike

### **Veteranmesterskapet Kolbotn og Skimt, Ås**

Sprint: D 65 Live Ytrehus nr.7  
D 75 Elin Dahlen nr.2  
H 55 Kristian Kihle nr.6  
H 70 Helge Revhaug nr.3

Langdistanse: D 50 Kirsti Kringhaug nr.6  
D 55 Ragnhild Elsrud Hultgreen nr.5  
D 65 Kari Strande nr.2  
D 75 Elin Dahlen nr.4  
H 55 Kristian Kihle nr.3

Mellom: D 55 Ragnhild Elsrud Hultgreen nr.9  
D 65 Kari Strande nr.2  
Live Joronn Ytrehus nr.7  
D 75 Elin Dahlen nr.3  
H 55 Kristian Kihle nr.3

## **WMOC Danmark**

### **(alle plasseringer i A-finaler)**

Sprint: H 65 Torbjørn Nørbech nr. 35

H 70 Helge Revhaug nr. 55

D 65 Live Ytrehus nr. 62

Lang: H 70 Helge Revhaug nr. 43

D 65 Kari Strande nr. 17

Mellom: H 70 Helge Revhaug nr. 58

## **Klubbmestere**

D -12 Oda Opseth

D 17-20 Ida Bolette Enerhaugen

D 21- Aina Viena

D 40- Eirin Mathiesen

D 60- Anne Bakke

H 13-14 Reidar Kollstrøm

H 15-16 Martin Nøkleby Melling

H 17-20 Sverre Graffer

H 21- Lars-Inge Arnevik

H 40- Helge Graffer

H 60- Helge Revhaug

## **REPRESENTASJON OG VERV**

Buskerud o-krets styremedlem/ansvar Unionsmatchen: Stig Melling

Buskerud o-krets styremedlem/ansvar Hovedløp og O-landskeir: Lars Berglund

Buskerud o-krets, revisor: Brede H. Gundersen

Buskerud o-krets årsmøte: Kristian Kihle, Live Ytrehus og Morten Dåsnes.

Buskerud o-krets lagledermøter/terminlistemøte: Kristian Kihle og Kari Strande

Hole idrettsråd årsmøte (observatørstatus): Helge Graffer

NOFs kartmøte i Porsgrunn 29.-30.09: Helge Graffer

NOFs kompetansehelg 17.-18.11: Morten Dåsnes

Ringerike kommune Kulturenhetens informasjonsmøte 20.11: Live Ytrehus

NOFs tings arbeidsgruppe om mosjonskonseptene i Norsk orientering: Morten Dåsnes

Nettverk frivillige organisasjoner E16/Ringeriksbanen: Frode Løset

## OVERSIKT OVER DRAKTER

13.01.2019

Beholdning	130	140	150	160	XXS	S	M	L	XL	XXL	Antall
Overtrekks-jakke			9	2		1	1	4	1	1	19
Overtrekks-bukse			2		4					3	9
Løpstrøye	2	1	12	3		2		3		2	25
Løpsbukse	2	1	8	2		3	1	5	1	2	25

## OVERSIKT OVER MATERIELL

31.12.2018

Brannslukkingsapparat

Verktøykasse med verktøy

Førstehjelpskrin + bære og liggeunderlag

10 ulltepper

1 pose refleksvester

Høytaleranlegg, gml med 2høytalere

Høytaleranlegg, nytt med 4 høytalere

4 tromler à 50 m skjøteledning

4 løse skjøteledninger

Gml Løypepåtrykker

Skjæremaskin

Plastsveisemaskin og lamineringsapparat

2 ROL vimpler

Bannere –start og mål mm

5 campingbord

Kost, moppestativ, feiebrett

17 drikkekontainere/termo

Diverse bøtter, øsekar og mugg

19 vannkanner

Svamper

6 grønne plastkasser

4 plastbord

Karusellbag

77 postskjermer, store på lager

50 postskjermer, nye hos arr. utvalget

10 små postskjermer hos arr. utvalget

19 refleksstaver

20 nye refleksstaver hos arr. utvalget

Plastlommer kart (A4 og A3)

6 ruller backuplapper

5 Ski-o-stativ (2 litt ødelagt)

Startklokke

Startdisplay (hos arr. utvalget)

14 plastkurver (kart på start)

6 klubbtekt/tunneltelt + 2 partytelt + et lite telt

3 Presenninger

1 kasse med malte veiviserskilt + stolpe

Diverse skilt og veivisere

Gjerdestolper

Diverse store treplater, plastplater og plakater

2 søplestativ, sekker, doesker, poser og dopapir

Resultattavler, plastgjerde (Vågård)

målstenger, 2 netting drikkebord (Vågård)

Diverse materialer (Vågård)

4 plastdoer (Vågård)

Diverse kjøkkenutstyr - detaljert liste på lageret  
 1 vaffeljern, 3 termokanner  
 Kaffetrakter og filter  
 Kaffe, kakao, sportsdrikke og te  
 Ketchup, senep, pøsepapir  
 Mellomleggspapir, matpapir  
 Plastfilm/gladpak, servietter  
 Alluminiumsfolie  
 Drikkebeget, fruktbeget  
 Voksduk på rull + papirduker  
 Engangsbestikk, engangstalerkner og drikkebeget  
 6 pk a 600 stk skoovertrekk

2 bruskasser

TUR-O utstyr  
 stifteklemmer

Esker med småtrollutstyr  
 Eske med plankekompass  
 25 tommelkompass (hos rekrutteringsutvalget)  
 Leker til barneparkering

ROL har pr 31.12 2018 følgende EKT utstyr

5 MTR 3, 1 RTR 2, 1 svart/hvit HP printer  
 59 ekt poster 2013 og nyere, 22 ekt poster 2012  
 og eldre  
 20 leiebrikker og ca 20 instruksjonsbrikker

2 Dorullholdere (Vågård)  
 div. opprulla merkebånd  
 1 bærepose Ringerikes blad merkebånd

Startnummer (doble 101-600 stoff)  
 startnummer, blanke

Lek og lær spill + O-spill  
 Diverse håndbøker fra NOF  
 3 Kartbøker, Ringerike  
 Høvik arkivskap og reoler  
 Diverse kontorrekvisita, konvolutter og  
 papir  
 Hullmaskin og 5 sakser  
 Sikkerhetsnåler, snorer, strikker og binders

Diverse premier, medaljer og merker  
 Grismedaljer og årsmedaljer til  
 Ribbemarsjen  
 Div premier, Eggemomila, Gildesprint  
 ROL klistremerker  
 1 eske T-skjorter barn 2 – 10 år  
 T skjorter Gilde

## KARTBEHOLDNING

<b>Papirkartbeholdning ROL</b>			pr. dato	27.01.2019	
	Sist utgitt	Målestokk	Areal	Antall igjen	Pris
<b>Konkurranskart</b>					
Kleivstua	2019	1:10000	16	0	30,-
Aurenhaugen	2018	1:10000	2	0	20,-
Hovsmarka	2018	1:10000		0	15,-
Løvli-Damtjern	2016	1:10000	5,7 km <sup>2</sup>	0	30,-
Eggemoen	2016	1:10000		400	30,-
Hensmoen-Eggemoen	2015	1:15000	17,6 km <sup>2</sup>	150	30,-
Vik	2014	1:10000	3 km <sup>2</sup>	70	15,-
Ringkollen	2014	1:10000	8,0 km <sup>2</sup>	90	20,-
Schjongslunden	2013	1:3500	3 km <sup>2</sup>	90	10,-
Eggemoen	2013	1:10000	10 km <sup>2</sup>	390	15,-



Oppenåsen-Kilemoen	2012	1:10000	13 km <sup>2</sup>	1500	20,-
Oppenåsen-Kilemoen	2013	1:15000	13 km <sup>2</sup>	465	20,-
Sundvollen	2011	1:10000	2,8 km <sup>2</sup>	710	15,-
Ringkollen	2009	1:10000	8,0 km <sup>2</sup>	1870	20,-
Helgelandsmoen	2008	1:10000	5,0 km <sup>2</sup>	550	15,-
Bergermoen	2007	1:10000	6,5 km <sup>2</sup>	800	10,-
Mosmoen	2017	1:10000	5 km <sup>2</sup>	0	20,-
Schjongstangen	2006	1:5000	3 km <sup>2</sup>	700	10,-
Kleivstua	2005	1:10000	16 km <sup>2</sup>	200	10,-
Glisætra	2002	1:15000	13 km <sup>2</sup>	1270	10,-
Hovinsætra	2002	1:10000	5 km <sup>2</sup>	80	10,-
Hønefossen (sentrum)	2002	1:5000	4 km <sup>2</sup>	530	10,-
Hvalsmoen	2017	1:5000	1 km <sup>2</sup>	0	20,-
Prestemoen	2018	1:7500		0	10,-
<b>Treningskart</b>					
Ringkollen vinter	1994	1:15000	19km <sup>2</sup>	260	10,-
Mosmoen	2003	1:10000	5 km <sup>2</sup>	200	10,-
Bergerbakken	1999	1:10000	10 km <sup>2</sup>	750	10,-
Skjerpåsen	1999	1:10000	7 km <sup>2</sup>	60	10,-
Aurenhaugen	1998	1:10000	2 km <sup>2</sup>	20	10,-
Vågårdsåsen	1998	1:15000	20 km <sup>2</sup>	1450	10,-
Åbortjern	1996	1:10000	7,5 km <sup>2</sup>	10	10,-
Kvitmyråsen	1996	1:15000	12 km <sup>2</sup>	50	10,-
Sokna, nord	1994	1:10000	5 km <sup>2</sup>	60,ubrukbar trykk x	
Ringkollen (vinterutgave)	1994	1:15000	18 km <sup>2</sup>	230	10,-
Semmentjern	1984	1:15000		400	10,-
Gulsplassætra - Semmentjern	1984	1:15000		420	10,-
Kinnsåsen-Tyristrand					
<b>Skole- og instruksjonskart</b>					
Helgelandsmoen næringspark	2018	1:4000			10,-
Svensrud	2016	1:4000	0.3 km <sup>2</sup>	70	10,-
Jevnaker skole	2015	1:2500	0.3 km <sup>2</sup>	70	10,-
Toso skole	2016	1:2500	0.5 km <sup>2</sup>	0	
Bergerbakken skole	2015	1:2500	0.3 km <sup>2</sup>	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	2001	1:7500	2 km <sup>2</sup>	1200	10,-
Heggen	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.

Kart som kjøpes av medlemmer, betales med halv pris.

# MÅLSTRUKTUR I ROL 2017-2021

---

## **Klubb-idé**

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 et godt trenings- og aktivitetstilbud 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

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
Medlemmer	168	171	167	165	149	140	180
6-12 år	21	22	22	8	5	5	20
13-19 år	30	31	28	39	30	24	45
20-25 år	11	13	15	20	17	16	20
Minste kjønn %	40	42	42	42	42	41	40

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

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
Antall starter totalt	1335	1480	1351	1365	1314	1212**	1600
Ant i klubbmesterskap	46	32	48	20	31	30	50
KM langdistanse	27*	32	22	28	29	22	40

\*ROL arrangør – kun løpere D/H -21

\*\*ny tellemåte ifra 2018

## 1.3 Deltagelse i stafetter

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
Individuelle stafett starter	119	93	83	66	89*	106*	100
KM Senior	1D/1H	1D/2H	2D/2H	0	0D/1H	1D/2H	3D,3H
KM Yngre	1	3	2	1	2	4	4

\*også DSQ-lag

## 1.4 Deltagelse i NM/HL

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
Hovedløp langdist.	5	4	4	2	7	4	10
Hovedløp sprint				8	8	4	10
Jr.-NM ind. langdist	2	0	4*	0	0	1	5
Jr.-NM staf.	2	0	0	0	0	0	2
Sr.-NM ind. langdist	0	0	0	0	1	0	3
Sr.-NM staf.	3	2	0	0	0	0	2

\*4 deltakere i NM ultralang

## 1.5 Tur-o

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
Antall solgte konvolutter	171	186	147 Uten nettsalg	150	205	173	180
Enkeltturer fra nett				111	84	86	150
Gratisturer				152	117	89	200
Foto-o				78	135	52	150

## 2. RESULTATMÅL

### 2.1 KM Individuelt

Antall medaljer/pallplasseringer (KM langdistanse)

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
KM D/H –16	0	2	2	1	1	1	3
KM junior D/H 17-20	3	0	1	0	0	1	4
KM senior H/D21	0	1	0	0	1	2	1
KM D/H 35-	1	5	5	6	5	4	6

### 2.2. Hovedløp og NM

Antall deltakere blant beste tredjedel

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
HL-lang, 14-16	0	1	2	0	2	1	3
HL- sprint 14-16				1	4	1	3
NM- lang, 17-20	0	0	0	0	0	0	3

### 2.3 KM-Stafett

Antall medaljer/pallplasseringer

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
KM D/H 13-16	1	1	0	1	1	0	2
KM senior	1	0	0	0	0	0	1
KM over 35	4	2	1	3	3	0	2

### 2.4. Andre stafetter

	2013	2014	2015	Status 2016	2017	2018	Mål 2021
15-stafetten	8	Disk	?	12	0	16/28	10
Tio-mila, u-lag	192	Disk	2013	167 og 243	72 og 223	191* og 268*	100
Tio-mila, D lag	252	-	229	160	224	-	150
Tio-mila, H lag	Disk	209	229	237	157	202	200
NM junior	D18/29	-	-	-	-	-	1 lag beste 1/3
Jukola			410	0	807	713/1138	400
Venla		203/594	255/612	305	400	468/633	200/590

\*mix-lag med Eiker og Modum

# ÅRSPLAN 2019

---

**Styret legger fram forslag til årsplan for 2019. 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 også i 2019 opp til en bevisst målsetting om å øke medlemstallet og få flere med på løp, og vi håper at VM på hjemmebane vil skape en oppmerksomhet og interesse om o-sporten som gir oss litt drahjelp i rekrutteringsarbeidet.

AU vil i løpet av 2019 fullføre arbeidet med implementering av EUs personvernlov GDPR(General Data Protection Regulation), slik NIF har utformet kravene.

Det er planlagt å gjennomføre disse dugnadene:

- Grenaderløpet med matstasjon på Løvli
- Eggemomila
- Ribbemarsjen

## **ARRANGEMENTSUTVALGET**

### **Arrangement:**

**VeteranNM** blir ROLs hovedarrangement i 2019. Kristian og Unn Kihle deler løpslederoppgaven. Det blir arrangert med sprint på Hvalsmoen 7. september hvor Lars Inge Arnevik har ansvar for kart og løyper. Langdistanse og mellomdistanse går på Krokskogen 6. til 8. september med samlingsplass i lysløypa på Kleiva med Morten Dåsnes og Kari Strande som løypeleggere. Det blir også publikumsløyper de to dagene. Vi håper på mellom 400 og 500 deltakere alle dager.

**Karuseller i 2019** er fortsatt på planleggingsstadiet, men vi har tatt kontakt med Fossekallen, Modum og Hadeland O-lag for å drøfte et mulig samarbeid om 12 karuseller på torsdager i mai, juni, august og september og venter nå på tilbakemeldinger fra disse klubbene før det planlegges mer i detalj.

**Materiell:** I 2017 fikk vi tilsagn om støtte fra Sparebankstiftelsen for å gjennomføre en større utstyrsanskaffelse for å være bedre rustet til større arrangementer. Vi har gjennomført om lag 50 % av innkjøpet i 2018 (Lista over materiell som vedlegges årsrapporten blir oppdatert med det som er kjøpt inn). Resterende planlagt materiell vil bli kjøpt inn tidlig i 2019 med endelig regnskap overfor Sparebankstiftelsen. Vi har fortsatt ingen avklaring på lagerplass for

større materielle etter ombygging av Ishockeyhallen og må fortsatt arbeide for å få en løsning på dette i 2019. Foreløpig er vi takknemlig for å få disponere lager hos Fossekallen.

**VDG:** Det skal sendes informasjon til kommunene, viltnevd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement. Det informeres spesielt i forhold til Veteran NM også i forhold til å få oversikt over planlagte hogster slik at vi har mulighet for å oppdatere kartet så godt som mulig inn mot arrangementet.

## **KARTUTVALGET**

### **Kartprosjekter under arbeid:**

#### Kleivstua

Kartet ble levert i januar 2019. Det skal leveres spillemiddelregnskap.

#### Ringkollen

Etter planen vil synfaringen bli utført i 2019 og leveranse være til sesongen 2020.

#### Randsvangen

Etter planen vil det resterende bli synfart i 2019 og kartet være ferdig til sesongen 2020.

#### Vang skole

#### Hvelven

#### Nansenveien

Alle tre sprintkartene skal være klare til sesongen 2019.

### **Synfaring**

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

## REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET

### Rekruttering

- Vår - Rekrutteringen vil ha som hovedinnsats i perioden fra påske fram til 17. mai. Nye løpere skal tidlig inkluderes sammen med ROLs barne- og ungdomsløpere. Rekrutteringstiltaket vil bli planlagt sammen med aktuelle løp i Ringerikskarusellen og Verdens o-dag.  
Høst – tilbud om lyn-kurs i orientering i forbindelse med Barbar-o på Ringkollen i august.
- Som oppfølging av rekrutteringstiltakene må nye rekrutter og ferske o-løpere følges opp for videre deltakelse i de ordinære treningene. Utarbeide info-materiell om o-lagets aktiviteter for nye medlemmer. Utvalget må tilstrebe at rekrutter blir fulgt opp av ROL-medlemmer (i utvalget eller andre), og vil være fadder med mål om å integrere løperen i o-lagets faste aktiviteter.
- Utvalget skal samarbeide med andre kondisjonsidretter og aktuelle klubber om felles aktiviteter, deriblant orientering tilpasses behov og nivå. Invitere klubbene inn på våre aktiviteter, samt tilby aktivitet for klubber med interesse, og der det kan finnes et potensiale i å vekke o-interesse.
- Utvalget skal mobilisere for størst mulig deltagelse på O-troll leir i juni.
- Bistå skoler med o-opplegg og skolesprint for synliggjøring av orientering på Ringerike. Anskaffe materiell for opplæring i skolene.

### Trening

#### Treningstilbud

Den overordnede målsetningen er å få flest mulig på trening.

- Vintertrening på Hole ungdomsskole hver onsdag fra januar til mars, løping og styrke.
- I sesongen - videreføre tirsdager som hoved-treningssdag med o-teknisk opplegg. Legge inn treninger på torsdager uten karuseller, fortrinnsvis løpetrening. Det skal utarbeides en treningsplan. En ressursgruppe utover utvalget egne kan bidra i gjennomføring av treningen iht plan.
- Aktivt markedsføre treninger gjennom bruk av Facebook og [www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no). Mobilisere for at flest mulig deltar på fellestreninger og o-teknisk opplegg – nybegynnere, barn- og ungdomsløpere, seniorer og veteraner. Alle tar et ansvar for å trekke med nye og gamle o-løpere - «Du kommer vel på treninga»?
- Samarbeid med aktuelle klubber for trening i nytt terreng, og skape nettverk og et bredere miljø på tvers av klubber. Aktuelle klubber - Tyrving, Hadeland, Modum.
- Videreføre 500/1000-poster-konkurransen?? - stimulere medlemmer til å trene o-teknikk gjennom å finne flest mulige poster i løpet av sesongen. Et delmål kan også være 100 poster i juli for å holde o-teknikken i gang gjennom sommeren.
- Utarbeide aktivitetsplan for sesongen, egen plan for aldersgruppen 13-20 år.
- Videreføre opplegget med kveldsmat en gang i måneden etter trening.

#### Arrangementer

- Arrangere Verdens o-dag i samarbeid med Arrangementsutvalget. Distribuere infomateriell om tilbudet i Ringerike o-lag.
- Arrangere Barbar-o som en samlede oppstart av høstsesongen. Kveldsmat for deltakere på Ringkollstua.
- Arrangere tre natt-o-løp i Nattugla (evt. la Arrangement ta over ansvaret for løpene?)



### Barne- og ungdomsoppfølging

- Egen oppfølging av løpere i aldersgruppene 9-12 år og 13-20 år på enkelte treninger, Ringerikskarusell og i motivering for deltakelse på o-løp. Dette skal ivaretas gjennom å videreføre mentorordningen for oppfølging av enkeltløpere, fortrinnsvis i gruppen 13-20 år.
- Planlegge og gjennomføre sosiale aktiviteter, fortrinnsvis styrt og bestemt av ungdommene selv.
- Løpende vurdere muligheten for å knytte til seg en trener/aktivitetsleder.
- Mobilisere for en god deltakelse fra klubben på Buskerud o-krets sine arrangementer.

### **Mobilisering til deltakelse på løp, klubbture og stafetter**

- Åpne sesongen med en klubbkveld på Helgelandsmoen i april. Gjennomføres i samarbeid med styret.
- Det legges særlig vekt på å mobilisere til deltagelse i følgende stafetter - Vårstafetten (barn, ungdom), Tiomila (?), 15-stafetten, Jukola, Night Hawk og KM-stafett. Om nødvendig søke samarbeide med andre klubber for å stille lag.
- Velge ut satsingsløp der alle klubbens medlemmer oppfordres til å stille. Satsingsløpene vil framgå av aktivitetskalender.
- Gjennomføre klubbture 2018:
  - 15. – 17. mars – klubbtur til Nord-Jysk, Danmark
  - 5. – 7. april – klubbtur til Norwegian spring, Sarpsborg
  - 26. – 28. april – deltakelse på Tiomila, herre?- og ungdomslag
  - 15. – 17. juni – deltakelse på Jukola, herre- og damelag??
  - 15. – 17. august – klubbsamling under VM i Østfold

### **TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET**

I 2019 blir det et standard opplegg med tur-o-konvolutt inneholdende 5 områder. Kleivstua, Eggemoen, Prestemoen, Helgelandsmoen og Aurenhaugen.

På nettstedet [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) vil vi tilby gratisturer, men områder er ikke valgt ennå. Dette gjelder også foto-o hvor områdene trolig blir Oppenåsen og Helgelandsmoen leir. Flere turer vurderes kontinuerlig. Ringerike o-lags månedens post vil også bli lagt ut gratis tilgjengelig når de foreligger.

Det skal i 2019 henges ut reflekssylindre på postene på Prestemoen og vi oppfordrer til å prøve nattorientering.

For de som kjøper konvolutt, får de kart trykket med laserprint.

Kartet på Kleivstua er revidert høst 2018 for bruk til Veteranmesterskapet 2019. Det har kommet noe hogst i løpet av vinteren 2018/2019 som dessverre ikke rekker å komme med på tur-o-kartet før det trykkes. Aurenhaugen revideres også høst 2018. Kartet på Helgelandsmoen er korrigert i 2018 i visse områder og det er disse som skal brukes for tur-o

(rundt pistolbanen). Kartet Prestemoen er fra 2017, men noe oppgradert i 2018. Eggemoen ble revidert til Night Hawk august 2017, med noen korrigeringer i ettertid.

Infofolderen i 2019 vil inneholde informasjon om opplegget og beskrivelse av områdene. Beskrivelser av kulturminner og detaljer med geologisk preg, vil ikke få plass i folderen da dette er gjentakelser fra år til år. Veiledning i bruk av turorientering.no legges på tur- og sidene på [www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net).

Prisen for konvoluttet blir fortsatt kr 200,- ved kjøp i butikk eller direkte. Bestilling av konvolutt på turorientering.no for å få den tilsendt, vil ny pris bli kr 250,- for å dekke porto og vippsavgifter.

De som oppnår nok poeng til merkene gull, sølv og bronse, og ønsker å motta dette (huker av for dette på innsendt klippekort), får tilsendt dette gratis. De som derimot oppnår plakett (gullmerke 5, 10, 15, 20 osv ganger), må fra 2019 betale denne selv (kr 200 – 250 kr) hvis de ønsker å motta denne.

#### Ti på topp

Planleggingen for 2019 er i full gang etter samme opplegg som tidligere, men turmålene er så langt ikke endelige. ROL satser på å ha ansvaret for 3 av turene, med o-poster innlagt på en av dem.

Fjorårssesongen er evaluert ut fra årets, samt tidligere års erfaringer, og vi ser fram til en ny sesong hvor vi håper at enda flere kommer seg opp av sofaen og ut på tur.

#### Måltall 2019:

200 solgte konvolutter

100 enkeltturer lastet ned

100 gratisturer nedlastet

100 foto-orientering lastet ned

### Medlemskontingenten

Medlemskontingenten ble sist endret i 2012. ROL har god økonomi bl.a. fordi medlemmene utfører en betydelig dugnadsinnsats. Styret foreslår derfor de samme kontingentsatsene for 2019.

#### Styret foreslår at medlemskontingenten for 2019 fastsettes til:

- Enkeltmedlemmer under 21 år kr 250
- Enkeltmedlemmer 21 år og eldre kr 550
- Støttemedlemmer kr 250
- Familiemedlemskap kr 1.200

### Organisasjonsstruktur

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

Utgangspunktet er gjeldene organisasjonsplanen slik den framgår av side 2.

#### Styret har forslag til følgende endring av organisasjonsstrukturen:

- Taushetserklæring om medlemsregister, ansvar legges til nestleder