 ÅRSPLAN 2019

**Endelig årsplan vedtatt på styremøtet 15.mars, 2019.**

**ARBEIDSUTVALGET**

Arbeidsutvalget (AU) har et overordna ansvar for klubbens virksomhet, og for å samordne aktiviteten mellom utvalgene. AU har et 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 å få flere med på løp. Vi ønsker å utnytte den store deltakelsen det er fra skolene i distriktet på Verdens orienteringsdag bedre i rekrutteringsøyemed. I år håper vi også at VM på hjemmebane vil skape en oppmerksomhet og interesse om o-sporten som gir oss litt drahjelp i rekrutteringsarbeidet. Det kan være aktuelt med en aktivitet på noen utvalgte skoler til høsten, etter at de har sett den norske o-eliten i aksjon på skjermen.

Lokal synlighet er også viktig for rekruttering, og AU vil jobbe for en aktiv bruk av vår hjemmeside og våre Facebooksider, og en hyppig annonsering og omtale av våre aktiviteter i Ringerikes blad.

AU vil i løpet av 2019 fullføre arbeidet med implementering av EUs personvernlov GDPR (General Data Protection Regulation), slik NIF har utformet kravene i lov for behandling av personopplysninger av 25.05.2018.

Klubbmesterskapet vil bli arrangert i slutten av juni som en sommeravslutning for klubben med grilling og bading, og over samme lest som tidligere år med 3 løypesløyfer à 2 km; og der det kåres klubbmestere i 16 klasser.

I vår klubb har vi dugnadene Grenaderløpet med matstasjon på Løvlia, Eggemomila og Ribbemarsjen. Grenaderløpet gikk lørdag 16.februar, og klubben hadde en fin dugnad. Terrengløpet Eggemomila skal arrangeres lørdag 28.september. Deltakelsen her har vært i underkant av 200 løpere, men potensialet til Eggemomila er mye større. Ribbemarsjen blir arrangert 2.juledag i samarbeid med Ringerikes blad, og dette har blitt et populært arrangement som ser ut til å ha funnet sin form.

Vår klubb har mange medlemmer med høy kompetanse, det viser tilbakemeldingene vi får når vi er løpsarrangører, men AU vil likevel jobbe for en bevisst kompetanseutvikling av klubbens medlemmer. Årets budsjett inneholder ikke øremerkede midler til dette, men hvis utvalgene melder inn konkrete behov kan det likevel finnes rom i budsjettet til det.

Når budsjettet for 2020 skal settes opp skal det være med en post til kompetanseutvikling.

**ARRANGEMENTSUTVALGET**

**Arrangement:**

***VeteranNM*** blir ROLs hovedarrangement i 2019. Kristian og Unn Kihle deler løpslederoppgaven. Det blir arrangert med sprint på Hvalsmoen 6. september hvor Lars Inge Arnevik har ansvar for kart og løyper. Langdistanse og mellomdistanse går på Krokskogen 7. 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. PET-cup legges inn i arrangementet på søndag 8.september.

***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 og legges inn i Eventor. Nattugla arrangeres med tre løp etter høstferien.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** | **Arrangør** |
| Man 22.04 | Fossekallen |
| Ons 01.05 | Fossekallen |
| Tors 09.05 | [Ringerike o-lag](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9757) |
| Tors 23.05 | [Ringerike](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9574) o-lag |
| Tors 06.06 | [Modum](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9475) O-lag |
| Tors 13.06 | [Modum](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9575) O-lag |
|  |  |
| Tors 22.08 | [Hadeland](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9763) O-lag |
| Tors 29.08 | [Hadeland](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9764) O-lag |
| Tors 05.09 | [Modum](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9759) O-lag |
| Tors 12.09 | [Fossekallen](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9760) |
| Tors 19.09 | [Ringerike](http://eventor.orientering.no/EventAdmin/Edit/9761) O-lag |
| Lør 28.09 | Ringerike O-lag |

**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, viltnemd 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 er allerede levert spillemiddelregnskap.

Ringkollen

Kontrakt om synfaring og rentegning er skrevet og kartet skal leveres 1.03.2020.

Randsvangen

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

Vang skole

Hvelven

Nansenveien

Dette er tre planlagte sprintkart. Hvelven døpes om til Blåbærskogen og kan være ferdig til 2019-sesongen. Vang skole kan også bli ferdig til årets sesong, mens Nansenveien ikke er påbegynt.

**Synfaring**

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

**REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET**

**Rekruttering**

* Vår – Nybegynnertreninger vil ha sin hovedinnsats i perioden fra påske fram til sommerferien. 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.
* Fra april - videreføre tirsdager som hoved-treningsdag 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.
* 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 eller en annen samlende oppstart av høstsesongen. Kveldsmat for deltakere på Ringkollstua.

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, klubbturer 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 klubbturer 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??
  + 28. ─ 30.juni ─ mulig klubbtur til O-festivalen
  + 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 konvolutten, 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-o-sidene på [www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net).

Prisen for konvolutten 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