



ÅRSPLAN 2020

Endelig årsplan vedtatt på styremøtet 16.mars, 2020.

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 2020 opp til en bevisst målsetting om å øke medlemstallet og få flere med på løp.

AU vil i løpet av 2020 legge om til medlemsregister og fakturering i NIFs Klubbadmin.

Det er planlagt å gjennomføre disse dugnadene:

- Eggemomila
- Ribbemarsjen

Det var også som alltid planlagt å gjennomføre matstasjon på Løvli til Grenaderløpet 15.februar, men på grunn av de dårlige snøforholdene ble Grenaderløpet avlyst.

ARRANGEMENTSUTVALGET

Arrangement:

KM- mellom søndag 10. mai blir ROLs løpsarrangement i 2020. Frode Løset er løpsleder og Per Erik Opseth løypelegger. Stig har som vanlig en sikker hånd om tidtaking og sekretariat. Løpet legges på Eggemokartet som må ha litt oppdatering pga noe tynningshogst mm. Vi kan regne med mellom 250 – 350 deltakere. Det er innlagt PWT cup for 13-16 års gruppene.

Ringerikskarusell. I 2020 går vi tilbake til konseptet fra 2017 med 10 karusell løp sammen med Fossekallen. Løpene blir i hovedsak på torsdager og det er positivt om alle som har anledning stiller opp og tar disse løpene som gode treningsøkter både fysisk og o-teknisk. Løpene er foreslått til følgende datoer: 13.4, 23.4, 1.5, 7.5, 14.5, 28.5, 20.8, 27.8, 3.9 og 10.9

Klubbmesterskapet. Her setter vi av torsdag 4.6 til klubbmesterskap

Nattugla Dette ser ut til å ha blitt populære tilbud etter høstferien så vi tar sikte på å terminfeste tre løp også i 2020 på kart i nærmiljøene.

Night Hawk 2021 Vi skal være med å arrangerer dette i 2021 fra Ringkollen og det vil bli en del forberedelsesarbeid i løpet av 2020 som det vil komme mer informasjon om til våren.

Materiell I to år har vi hatt store utgifter for investering i materiell som vi har fått tilsagn om støtte til. Noen investeringer gjenstår, men i 2020 blir inntektene fra Sparebank1 stiftelsen et vesentlig tilskudd til økonomien og som dekker opp store deler av det som er anskaffet i 2018 og 2019.

Vil ellers minne om at det er viktig å holde det ryddig på lageret og videreføre det gode opplegget for hvor ting skal være som Mette Heimstad etablerte i sin tid som materiellansvarlig. Vi planlegger noen forbedringer i plassering av utstyr og også et eksternt lager for større utstyr slik at det blir bedre å holde oversikt og holde det ryddig. Vi må også få avklart låsesituasjonen da det nå kun er to nøkler som ROL disponerer til ytterdøra i ishockeyhallen.

VDG: Det skal sendes informasjon til kommunene, viltnevd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement. Vi skal være medarrangør for Night Hawk i 2021 og må informere spesielt om dette til berørte grunneiere og organisasjoner.

KARTUTVALGET

Kartprosjekter under arbeid:

Ringkollen

Kartet på 8 km² skal leveres 01.12.2020. En betydelig del skal leveres i vinter slik at det kan brukes kommende sesong.

Kårstadijernet

Arbeidet vil fortsette i 2020. Utføres av Helge Revhaug og Helge Graffer.

Hønefoss-Hvalsmoen

Arbeidet vil fortsette i 2020. Utføres av Lars-Inge Arnevik.

Løvlia

Løvlia er planlagt som NM-arena for normaldistansen i 2022 med Tyrving som hovedarrangør. ROL vil delta som likeverdige partner i kartprosjektet. Det blir en utvidelse, omtrent en dobling, av vårt eksisterende Løvlia-Damtjern-kart. Synfaringen vil starte i 2021, men planleggingen er i gang og spillemiddelsøknad må sendes i 2020.

Synfaring

Vi vil også i år oppfordre våre ungdommer til å synfare skolekart, skolegårdskart 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 Verdens o-dag. Høst – Nybegynnertreninger fra etter sommerferien og fram til oktober. Her inviteres vårdeltakerne til å være med videre, samtidig som det markedsføres mot nye deltakere.
- Som oppfølging av rekrutteringstiltakene må nye rekrutter og ferske o-løpere følges opp med særskilt opplegg på de ordinære treningene i sommerhalvåret. I vintersesongen legges det ikke opp til eget nybegynneropplegg, men rekrutter er velkomne på klubbens ordinære vintertreninger.
- 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 fra Veien skole hver tirsdag fra januar til mars, intervalltrening ute og styrke inne.
- Fra april - videreføre tirsdager som hoved-treningsdag med o-teknisk opplegg. Det skal lages oversikt over opplegg og sted for treningene. 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. 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.
- Oppfordre til deltagelse på treningsopplegg i regi av kretsen.
- Oppfordre til deltagelse og følge opp løpere som ønsker å delta på Hovedløp eller i norgescup/junior-NM.
- Videreføre opplegget med kveldsmat en gang i måneden etter trening.

Arrangementer

- Arrangere Verdens o-dag i samarbeid med Arrangementsutvalget. Distribuerer infomateriell om tilbudet i Ringerike o-lag.

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 kan f.eks 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

- Felles oppstart av vår- og høstsesongen med felles kveldsmat etter treningen.
- Det legges særlig vekt på å mobilisere til deltagelse i følgende stafetter - Tiomila (?), 15-stafetten, Jukola, Night Hawk og KM-stafett. Om nødvendig søke samarbeide med andre klubber for å stille lag.
- Stille lag i junior-NM stafett
- Velge ut satsingsløp der alle klubbens medlemmer oppfordres til å stille. Satsingsløpene vil framgå av aktivitetskalender.
- Gjennomføre klubbture 2020:
 - 13. – 15. mars – klubbtur til Nord-Jysk, Danmark
 - 18. - 19. april – klubbtur til Lørdagskjappen og Smaaleneneløpet.
 - 1. – 3. mai – deltakelse på Tiomila, herre?- og ungdomslag
 - 13. – 14. juni – deltakelse på Jukola, herre- og damelag??

TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET

I 2020 blir det et vanlig opplegg med tur-o-konvolutt inneholdende 5 områder. Ringkollen, Eggemoen, Kårstadtjern, Viksåsen/Borgermoen og Hvalsmoen.

På nettstedet www.turorientering.no vil vi tilby gratisturer, men områder er ikke valgt ennå. Dette gjelder også foto-orientering. Ringerike o-lags månedens løype vil også bli lagt ut gratis tilgjengelig når de foreligger.

Kartet ved Kårstadtjern på Jevnaker er ferdig, men vil trolig bli utvidet i 2020. Dette vil nok ikke være klart til tur-o-sesongen, så det vil bli benyttet samme kart som ble bruk i Tyritreffen 2019. På Ringkollen er kartet revidert i 2019, men det er foreløpig uklart om det er ferdig rentegnet slik at det kan benyttes til turorientering i 2020. Hvis ikke vil det gamle kartet benyttes og det vurderes godt nok. Hvalsmoen ble revidert til Veteranmesterskapet 2019 og Eggemoen ble revidert 2017, med noen korrigeringer i ettertid. Viksåsen/Borgermoen er også oppdatert noe i senere tid.

Infofolderen i 2020 vil inneholde informasjon om opplegget og beskrivelse av områdene. Veiledning i bruk av turorientering.no legges på tur-o-sidene på www.ringerike-o-lag.net.

Prisen for konvolutt holdes fortsatt på kr 200,- ved kjøp i butikk eller direkte. Bestilling av konvolutt på turorientering.no for å få den tilsendt, vil pris fortsatt være 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 betale denne selv (kr 200 kr) hvis de ønsker å motta denne.

Måltall 2020:

200 solgte konvolutter

100 enkeltturer lastet ned

100 gratisturer nedlastet

100 foto-orientering lastet ned

Ti på topp 2020

Planene for 2020 er lagt, etter tilnærmet samme opplegg som tidligere. 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. Vi har hver høst arrangert fellestur med innlagt kart og kompasskurs, uten at det har vært noen stor oppslutning om dette. I år satser vi på å legge fellesturen til starten av sesongen, i håp om at dette kan øke deltagelsen.