



ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG

Torsdag 13.februar 2020 kl.19.00

Hole herredshus

Forslag til sakliste:

1. Åpning
 - Godkjenning av innkalling
 - Godkjenning av stemmeberettigete
 - Godkjenning av sakliste
 - Valg av referent, og to til å undertegne protokollen
 - Valg av møteleder

2. Årsmelding 2019, vedlagt s. 3.
Vedlegg: Resultatoversikt s.12, Representasjon og verv s.14, Draktbeholdning s.14, Oversikt over materiell s.15, Måldokument 2017 -2021, s.17.

3. Regnskap 2019, eget dokument.
Revisors rapport legges fram på årsmøtet

4. Forslag til årsplan 2020, vedlagt s.21.

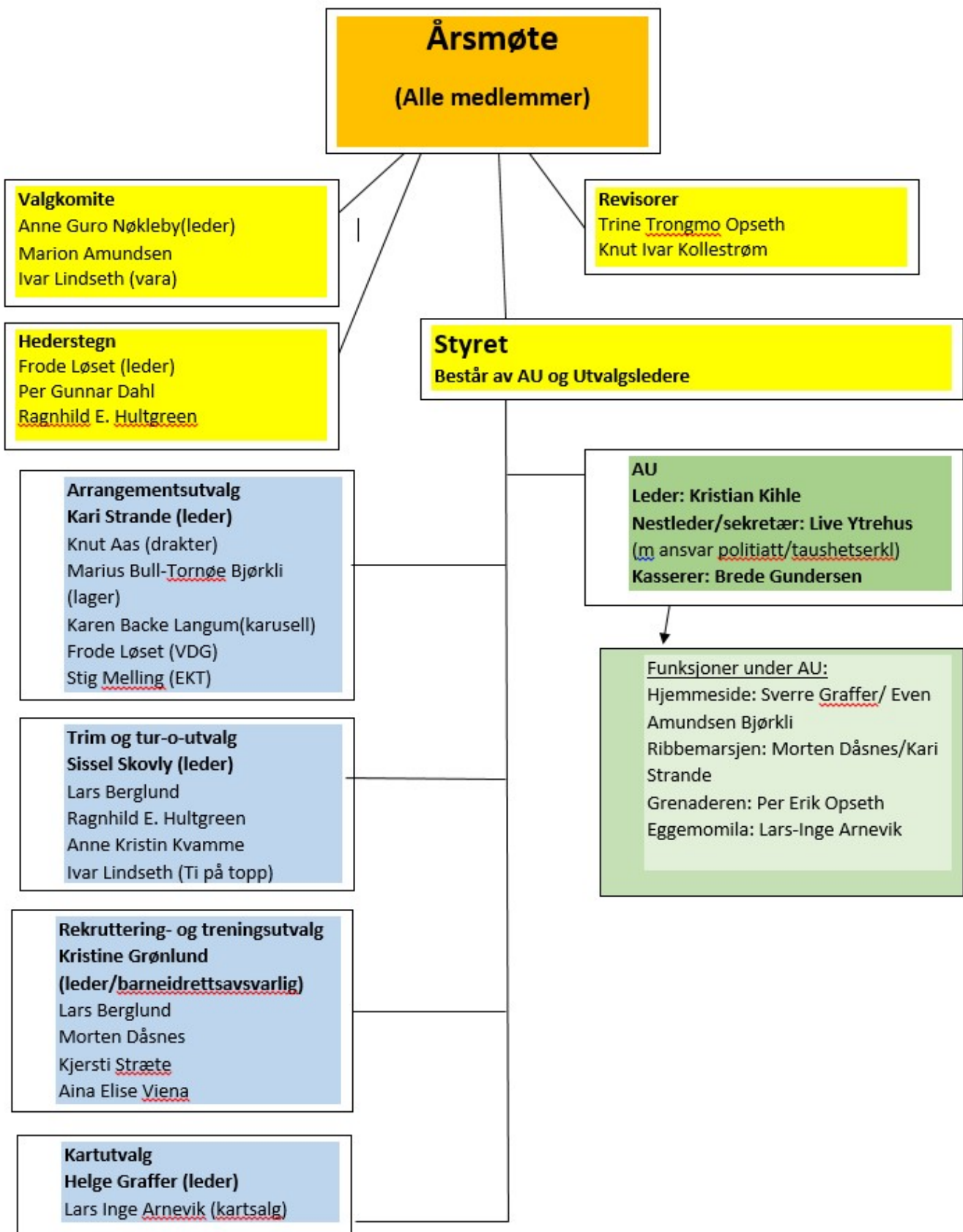
5. Budsjett 2020, eget dokument
Fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s. 26.

6. Organisasjonsstruktur, vedlagt s.26.

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 2019

Styrets årsberetning 2019

O-året 2019 har vært på det jevne for Ringerike o-lag. Litt nedgang i antall starter som nå ligger på rundt 900. Medlemstallet er stabilt på ca 150 og antall solgte tur o-konvolutter ble ca 200 som også har vært salgstillene de siste årene.

Vi forsøkte i år et nytt karusell konsept hvor målet var økt deltagelse og løping i for oss nye terreng. Samarbeidet med Modum, Hadeland og Fossekalen har fungert, men deltagelsen økte ikke slik vi hadde håpet. I 2020 går vi derfor tilbake til gammel modell hvor vi samarbeider med Fossekalen.

Årets store arrangementsdugnad, Veteranmesterskapet var vellykket, ga oss mye bra omtale, mange deltagere og et godt økonomisk resultat.

Vi har hatt mange med på nybegynnerkurs i år og flere nye var med på treningene gjennom hele sesongen. Spennende å se om de fortsetter å velge vår idrett også i 2020.

Årets innsatspokal gikk til Martin Nøkleby Melling. Martin har lagt ned mye innsats i o-løypa, med mer enn 40 starter i løpet av året og en 11 plass på sprinten i hovedløpet som det beste resultatet.

Kartet er vårt idrettsanlegg, i 2019 ferdigstilte vi flere små prosjekter og til Veteranmesterskapet ga vi også ut nytt revidert kart over Kleivstuaområdet sammen med Tyrving.

Alle våre faste dugnader ble gjennomført på en god måte også i 2019. Matstasjonen på Løvlia, som en del av Grenaderløpet, Eggemomila i oktober og Ribbemarsjen 2.juledag er stabile inntektskilder og greie dugnader.

Økonomien i klubben er fremdeles god og vi gikk også i 2019 med et fint overskudd.

Det er gjennomført 4 styremøter der vi har behandlet 29 saker; og 4 møter i AU i 2019.

Arbeidsutvalget (AU) arrangerte klubbmesterskap på Borgenmoen 11 juni med 34 deltagere hvorav 9 nybegynnere og årsavslutning på Ringkollstua 2.november med 28 deltagere. Arbeidet med EUs personregelverk GDPR-forordningen er slutført. Sammen med styret har AU utarbeidet retningslinjer for *Refusjon av utgifter til samlinger og fellesreiser*. I år har vi sendt inn høringsuttalelser til *Kartlegging og verdsetting av friluftsområder* og til *Detaljregulering Lamoenuvidet grustak*, begge til Ringerike kommune.

Inntil i år har ROL benyttet programmet AlphaRegs løsninger for regnskap og medlemsregister. Medlemsregisteret er ikke godkjent av NIF, og vi går over til å bruke NIFs system Klubbadmin. Alphareg vil fortsatt bli benyttet for regnskap.

Dugnader

Alle våre faste dugnader ble gjennomført på en god måte også i 2019.

Vi hadde ansvaret for matstasjonen på Løvlia, som en del av **Grenaderløpet**, slik vi har hatt i ca. 20 år. I år var været fint og antall deltagere litt flere enn i 2018.

Eggemomila i oktober ble arrangert på vanlig måte, litt regn men det gjorde ingen ting. Det var ca. 140 deltagere i år, her er det plass til mange flere.

Ribbemarsjen 2.juledag hadde 25 årsmarkering (det er 25 år siden vi overtok og startet registrering av deltagelse). I år var antall deltakere 452, flott vær og mange blide deltakere. 14 personer kvalifiserte for 25 årsmarkering. Det blir vaser fra Hadeland Glassverk betalt av Ringerikes Blad.

Ringerike o-lag

Kristian Kihle
Leder

Live Ytrehus
Nestleder og sekretær

Brede H. Gundersen
Kasserer

Kari Strande
Arrangement

Helge Graffer
Kart

Kristine Grønlund
Rekruttering og trening

Sissel Skovly
Trim og tur-o

Årsrapporter fra utvalgene

ARRANGEMENTSUTVALGET

VeteranNM var ROLs hovedarrangement i 2019. Kristian og Unn Kihle var løpsledere. Lars Inge Arnevik hadde ansvar for kart og løyper for sprint på Hvalsmoen 6. september. Morten Dåsnes og Kari Strande var løypeleggere for Langdistanse og Mellomdistanse 7. og 8. september med samlingsplass i lysløypa på Kleiva. På grunn av mye hogst i området siste året ble det en ekstra innsats fra løypelegger og Leif Roger for oppdatering av kartet. Det ble deltakelse litt over forventet med i alt 1382 starter fordelt med 374 på sprinten, 487 på langdistansen og 521 på mellomdistansen hvor det også var eget opplegg for PWT cupen. Vi gikk med overskudd litt over budsjettet. Takk til alle som bidro til en stor dugnad. Værgudene var litt variable, men det var likevel gode tilbakemeldinger fra deltakere og flotte oppslag i Veivalg etter løpet.

Karuseller i 2019

Tyritreffet: Her forsøkte vi i år noe nytt med et samarbeid med Fossekallen, Modum og Hadeland O-lag om 12 karuseller på torsdager i mai, juni, august og september.

Løpene gikk på Hensmoen, i Åsa, Eggemoen, Damtjern, Langsjølia, Flannumsmarka, Bruvoll, Svea Sportshytte, Finnerud, Aklangen, Randsvangen og Helgelandsmoen. Opplegget ga ingen ekstra deltakereffekt. Antallet deltakere i løpene varierte fra 116 til 21 deltakere. Med i alt 487 starter fordelt på 244 personer ble det et snitt på to løp per deltaker og et snitt på 40 deltakere per løp. Neste år forsøker vi oss tilbake til den tradisjonelle Ringerikskarusellen med 10 løp på Ringerike.

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 nå gjennomført 90 % av innkjøpet og vil sende regnskap for å få tilskuddet innbetalt i 2020. Vi har nå blant annet to PCer som kan brukes for løypelegging både av løypeleggere for KM mellom, karusell løp og av trenings- og rekrutteringsutvalget. Det arbeides med å finne lagerplass for større materiell og det er tatt kontakt til Helgelandsmoen for ev leie av lokaler der. Fortsatt er vi takknemlige for lån av uthus fra Fossekallen. Oppdatert materielloversikt vedlegges årsmeldingen.

VDG: Det er sendt informasjon til kommunene, viltnevd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement. Det ble tatt særlig kontakt til grunneiere i forhold til Veteran NM, også for å få oversikt over planlagte hogster som det skjedde mye av siste året med medfølgende behov for oppdatering av løpskartene.

KARTUTVALGET

Kartutvalget har ikke hatt noen møter i 2019, men det har vært kontakt ved behov.

Slutførte kartprosjekter i 2019:

Kleivstua

Kartet er laget i samarbeid med IL Tyrving. Arbeidet er utført av Leif Roger Hultgreen og Eystein Weltzien. Kartet ble levert i januar 2019. Det ble gjort noen oppdateringer før veteranmesterskapet 7-8. september. Dette ble utført av løypeleggerne Morten Dåsnes og Kari Strande samt Leif Roger. Kartet er et spillemiddelprosjekt og regnskapet er slutført og beløpet utbetalt.

Hvalsmoen

Det ble gjort oppdateringer av kartet før veteranmesterskapet 6. september. Dette arbeidet ble utført av Lars-Inge Arnevik og Leif Roger Hultgreen.

Vang skole

Synfart av Tuva Aas Stræte og Stein Aas Stræte sommeren 2018. Reintegnet av Lars-Inge Arnevik. Kartet er gitt til Vang skole og Haugsbygd ungdomsskole. Det er laget både 1:4000 og 1:3000-versjon.

Blåbærskogen (tidligere Hvelven)

Synfart av Mikkel Berglund sommeren 2018. Reintegnet av Helge Graffer. Kartet er gitt til Ringerike fokehøgskole. Kartet ble brukt i Nattugla 17. oktober.

Vesterntangen

Synfart av Tuva Aas Stræte og Stein Aas Stræte sommeren 2018. Reintegnet av Helge Graffer.

Veien skole

Det ble gjort noen oppdateringer i forbindelse med Verdens Orienteringsdag. Utført av Morten Dåsnes og Helge Graffer.

Kart under arbeid:

Ringkollen

Nykartlegging av de sentrale områdene rundt Ringkollen inklusive Røstjern. Dette er et spillemiddelprosjekt som ble godkjent våren 2019, men vi må anta at utbetalingen vil bli utsatt i flere år på grunn av mange andre prosjekter i Ringerike kommune. Arbeidet utføres av Leif Roger Hultgreen. Opprinnelig var planen et område på 6,7 km² som skulle leveres 01.03.2020.

Prosjektet er nå blitt utvidet til omtrent 8 km² og sluttleveranse blir 01.12.2020. Et betydelig område skal leveres i vinter slik at dette kan brukes kommende sesong.

Kårstadtjernet (tidligere Randsvangen)

Synfaring utføres av Helge Revhaug. Reintegning av Helge Graffer. En foreløpig versjon ble brukt i Tyritreffen 19. september. Kartet blir nok ikke ferdig i 2020, men det vil bli noe utvidet og det blir jobbet med forbedringer i det første området.

Hønefoss-Hvalsmoen

Ny kartlegging i området langs Randselva mellom Hønefoss og Hvalsmoen. Arbeidet utføres av Lars-Inge Arnevik.

Fri nedlasting av kart

ROL vedtok i 2018 at vi skulle ha fri nedlasting av kart på pdf-format. Løsningen for nedlasting var på plass i februar 2019 og den ble laget av Lars-Inge Arnevik. Samtidig ble kartutvalgets meny punkter på hjemmesiden forenklet og bedre tilpasset dagens behov.

REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET

Trening

Det gledeligste i år er at vi har lyktes med rekrutteringstreninga og hatt cirka 15 nye barn på i alt 18 treninger. Mange av disse, dels med foreldre, har meldt seg inn i klubben.

I 2019 ble vintertreningen gjennomført fra Hole ungdomsskole, med felles løpetur utendørs og styrketrening inne i gymsal. Det var gjennomgående lavt oppmøte, med mellom 5-10 deltakere.

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, og medlemmer utenfor utvalget har ofte tatt ansvar for å hente inn postene. Dette har fungert veldig fint. I 2019 har det vært veldig god deltakelse på nybegynnertreningene, med mange nye medlemmer særlig i vårsesongen. I tillegg har det vært en del veteranløpere som møter relativt fast på treningene. Blant ungdomsløperne skulle vi gjerne ønsket oss større oppmøte.

I 2019 har vi videreført opplegget med kveldsmat cirka en gang i måneden. Dette har blitt tatt godt imot.

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 i 2020.

Arrangementer i regi av utvalget

Fossekallen og ROL samarbeider om Verdens orienteringsdag på Ringerike som var uka rundt 15. mai. ROL hadde totalt 484 deltakere fordelt på arrangement på Sundvollen oppvekstsenter (75), Kartverket (34), Veien skole (235), Hvalsmoen asylmottak (47) og Vang skole (93). Fossekallen hadde akkurat like mange (Steinsfjorden, Bergerbakken, Ullerål) slik at det totalt var 968 deltakere på Ringerike, og vi er en av regionene i landet med størst oppslutning. Vi bør være tidligere ute med henvendelse til skolene for å få flere til å delta.

Natt-o-cupen Nattugla ble gjennomført i samarbeid med Arrangementsutvalget 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 36 og 28 løpere på de to første, og 55 løpere på det siste løpet. Skigruppa til Holeværingen IL bidro til god deltakelse på avslutningsløpet fra Svendsrudmoen, hvor alle deltakerne fikk prøve seg på o-labyrint i tillegg til vanlig nattorientering. Her ble det også servert boller, kjeks og varm saft ved målgang.

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 leder.
- O-trolleiren for 10-12 åringer ble avholdt av Konnerud IL o-lag. Ringerike hadde med tre deltagere, samt Trine Opseth leder. Det ble rapportert om en vellykket leir.
- Hovedløpet med O-landsleiren, Tynset - fem ungdommer, Lars Berglund som Buskerud sin leder
- O-Event i Borås, avslutningstur for Buskerud o-krets for 13-16-åringer. Fem deltakere, Lars Berglund med som leder.

Klubbture

I 2019 hadde vi klubbture til Nord Jysk 2-dagers i Danmark i mars og Norwegian Spring og Sarpsborg i april. Begge turene ble fine klubbture med god deltakelse fra klubben.

Stafetter

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

- 15-stafetten – her stilte vi med ett fullførende lag.

- Night Hawk – her stilte vi med tre lag: Boys 2+2, Men 4+4, Masters Women 1+2
- KM stafett – her stilte vi med totalt 6 lag i klassene H13-16, D135, H180 og H17.

Det ble ikke lag i 10mila og Jukola i 2019. Her begynte nok treningsutvalget for sent med å sjekke blant klubbens medlemmer, og da vi undersøkte interessen var det ingen som meldte at de hadde lyst til å løpe. Vi tar lærdom av dette inn mot 2020-sesongen, og la ut interessepåmelding allerede før jul 2019. Dersom vi skal ha deltakelse på de store stafettene fremover, er det viktig at alle interesserte tar ansvar for å melde interesse, og ikke venter på å bli headhunted til et lag.

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 treninger. 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 5.februar, pakkemøte 26.mars og evalueringsmøte for 2019 samt planlegging for 2020 6.november.

Tur-o-opplegget 2019

Det er benyttet 5 områder: Helgelandsmoen (10 poster/100poeng), Prestemoen (10 poster/100 poeng), Aurenhaugen (15 poster/150 poeng), Eggemoen-Gulebrua (20 poster/250 poeng), og Kleivstua (25 poster/400 poeng). Totalt har det ligget ute 80 poster som har gitt mulighet for 1000 poeng.

Postene på Helgelandsmoen lå gratis tilgjengelig på turorientering.no. Det gjorde også fotoorienteringen i Oppenåsen. Alle treningsløypene (månedens løype) til Ringerike o-lag ble også lagt ut gratis tilgjengelig.

Planen var at det skulle legges ut reflekstuber på postene på Prestemoen slik at folk kunne prøve seg på nattorientering. Disse kom dessverre aldri på plass. Ingen etterspurte det heller.

Kartene ble trykt hos Benjaminsen trykk. På kartet var det også lagt inn postbeskrivelse og poengangivelse.

Det har vært 6 månedens poster fra april til september. Her er vinnere trukket ut og fått tilsendt premie (4 flaxlodd).

Tur-o-konvolutten hadde følgende innhold:

- Informasjonshefte
Informasjon om områdene/kartene, info om foto-orientering, nattorientering, månedens post, appen Turorientering, poeng og merkekrav, påminnelse om naturvett og vern om dyreliv, adelskalenderen, klippekort, kontaktinfo for områdene, månedens løype og info om medlemskap i Ringerike o-lag,
- 5 kart påtrykt poster og postbeskrivelse

På 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.

Oppstarten skjedde som planlagt 13.april på Helgelandsmoen og Prestemoen. Det var stor aktivitet i disse skogene den første tiden. Eggemoen og Aurenhaugen ble lagt ut 27.april og den samme aktiviteten opplevde vi her. På Eggemoen var det stor hogstaktivitet utover sommeren i postområdet, men heldigvis ble alle postene hengende igjen. Aurenhaugen var nok mest framkommelig på våren. Her ble framkommeligheten dessverre noe redusert etter hvert da det vokste opp mye vegetasjon. På Kleivstua var det mange poster og mange av dem var nok for mange både langt borte og vanskelig o-teknisk. Men det var lagt opp til flere turer der – også mer lett framkommelige traseer.

Salg:

Det har vært en liten oppgang fra i fjor, men det ser ut som det har stabilisert seg på et salg i underkant av 200 konvolutter.

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.

Konvoluttene har kostet kr 200,- i butikk eller direktesalg. Konvolutter bestilt fra turorientering.no kostet kr 250,-. Disse blir sendt i posten og prisen skal da også dekke porto og vippsutgifter. Nedlasting av alle turene på nett har samlet kostet kr 200,-, fordelt på 4 enkeltturer (kart) á kr 50,- og 1 gratistur (Helgelandsmoen). Foto-orientering har vært gratis.

Tur-o-konvolutter: 182 stk solgt (173 i 2018)

Turorientering.no: 88 enkeltturer á 50 kr lastet ned (86 i 2018)

97 enkeltturer av gratis løype (Prestemoen) lastet ned (89 i 2018)

Foto-orientering: 76 enkeltturer (1 område – Oppenåsen) (52 i 2018)

Månedens løype: 86 (mai-september) (i 2018 var kun en måned tilgjengelig)

Merker og plaketter

Av innsendte klippekort og registreringer på nett har 92 tatt gull, 1 tatt sølv og 4 tatt bronse.

Dette har gitt 1 stk 30-års plakett, 3 stk 15-års plakett, 4 stk 10-års plakett og 10 stk 5-års plakett. I år kostet plakett kr 200,- og det var 4 deltakere som oppnådde plakett som ønsket dette.

Ti på topp 2019

Ti på topp kan se tilbake på nok et vellykket år med mange deltakere! I tillegg er det en del som kjøper Ti på topp-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, inklusiv fellestur med tilbud om å lære bruk av kart og kompass.

)

Vedlegg til årsrapporten 2018

RESULTATOVERSIKT

(bare de 10 beste plasseringer er tatt med)

KM-sprint Røyken

- H 15-16 Stein Aas Stræte nr.2, Mikkel Berglund nr.4, Martin Nøkleby Melling nr.8
- H 40- Stig Melling nr.8, Lars Berglund nr.12
- H 50- Knut Aas nr.6
- D 40- Monica Berglund nr. 2
- D 50- Kjersti Stræte nr.6

KM-mellom Drammen

- H 13-14 Rasmus Berglund nr.6
- H 15-16 Mikkel Berglund nr.2, Stein Aas Stræte nr.4, Martin Nøkleby Melling nr.9
- H 45- Stig Melling nr.1, Lars Berglund nr.4
- H 55- Knut Aas nr.3
- H 60- Morten Dåsnes nr.1
- Utvikling B Marte Sofie Skrove (deltatt)
- D 40- Monica Berglund nr.3
- D 45- Anne Guro Nøkleby nr.4
- D 50- Kjersti Stræte nr.1, Torunn Økern Jensen nr.4
- D 70- Kari Strande nr.1

KM-lang Modum

- H 13-14 Rasmus Berglund nr.8
- H 15-16 Martin Nøkleby Melling nr.4, Mikkel Berglund nr.5
- H 19-20 Oskar Arnevik nr.3
- H 21- Lars-Inge Arnevik nr.7
- H 60- Frode Løset nr.2
- H 70- Helge Revhaug nr.1, Brede Høibak Gundersen nr.4
- D 11-12 Kari Kollstrøm nr.9
- D 40- Monica Berglund nr.3, Anne Guro Nøkleby nr.4, Line Skjevik Arnevik nr.8
- D 50- Kirsti Kringhaug nr.2, Kjersti Stræte nr.3, Sissel Skovly nr.7
- D 65- Live Joronn Ytrehus nr.5

KM-stafett

H 13-16 nr.2 Martin N. Melling, Mikkel Berglund
nr.7 Rasmus Berglund, Oskar Knutheim
H 17- nr.6 Oskar Arnevik, Lars Inge Arnevik, Lars Berglund
H 180 nr.1 Kristian Kihle, Helge Revhaug, Knut Aas
D 135 nr.3 Monica Berglund, Sissel Skovly, Kjersti Stræte
Nr.4 Kirsti Kringhaug, Anne Guro Nøkleby, Torunn Økern Jensen

Hovedløpet Tynset

(alle plasseringer)

Sprint: H 14 Rasmus Berglund nr.7
H 15 Martin Nøkleby Melling nr.11
H 16 Mikkel Berglund nr.16, Stein Aas Stræte nr.44
D 15 Marte Sofie Skrove nr.39

Langdistanse: H 14 Rasmus Berglund nr.11
H 15 Martin Nøkleby Melling nr.27
H 16 Mikkel Berglund nr.27, Stein Aas Stræte nr.32
D 15 Marte Sofie Skrove brutt

PWT-cup finale

(alle plasseringer)

H 15-16 Martin Nøkleby Melling nr.8

O-idol

H 16 Mikkel Berglund nr.26

Veteranmesterskapet Kleivstua

ROL var arrangør

WMOC Latvia

(alle plasseringer i A-finaler)

Sprint: H 70 Helge Revhaug nr. 23
D 75 Elin Dahlen nr.38
Mellom: M 75 Tormod Dahlen nr.44
Lang: H 70 Helge Revhaug nr. 54
H 75 Tormod Dahlen nr.45

Klubbmestere

D -12	Oda Opseth	H 21	Lars Berglund
D 17-20	Ida Bolette Enerhaugen	H 40	Jan Rune Paulsen
D 21	Kirsti Kringhaug	H 60	Leif Roger Hultgreen
D 70	Kari Strande	H 70	Helge Revhaug

REPRESENTASJON OG VERV

Buskerud o-krets medlem aktivitetskomiteen/ansvar Hovedløp og O-landsleir: Lars Berglund

Buskerud o-krets, revisor: Brede H. Gundersen

Buskerud o-krets årsmøte 12.02: Morten Dåsnes og Brede H. Gundersen

Buskerud O-krets lagledermøte: Kristian Kihle og Kari Strande

Buskerud o-krets lagledermøter/terminlistemøte 15.10: Helge Graffer og Kari Strande

Ringerike idrettsråd årsmøte 11.01: Brede H. Gundersen

Hole idrettsråd årsmøte 27.03 (observatørstatus): Helge Graffer

NOFs kompetansehelg 09.-10.11: Morten Dåsnes, Kristine Grønlund(bare lørdag), Kari Strande, Aina Elise Viena(bare lørdag)

Ringerike kommune Kulturenhetens informasjonsmøte 21.11: Kristian Kihle

NOFs tings arbeidsgruppe om mosjonskonseptene i Norsk orientering: Morten Dåsnes

Nettverk frivillige organisasjoner E16/Ringeriksbanen: Frode Løset

OVERSIKT OVER DRAKTER

08.01.2020

Beholdning	130	140	150	160	XXS	S	M	L	XL	XXL	Antall
Overtrekks-jakke			8	2		1	5	4	1	1	22
Overtrekks-bukse			2		4	1	1	1	1	3	13
Løpstrøye	2	1	12	3		2	4	4	1	2	31
Løpsbukse	2	1	8	2		3	1	5	2	2	26

OVERSIKT OVER MATERIELL

31.12.2019

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
110 postskjermer

49 refleksstaver

5 Ski-o-stativ (2 litt ødelagt)

Plastlommer kart (A4 og A3)
6 ruller backuplapper

Startklokke
Startdisplay (hos arr. utvalget)
14 plastkurver (kart på start)

6 klubbtekt/tunneltelt + 2 partytelt + et lite
Telt + 2 mindre arrangementstelt
3 Presenninger

1 kasse med malte veiviserskilt + stolpe
Diverse skilt og vevisere

Diverse 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, pølsepapir
Mellomleggspapir, matpapir
Plastfilm/gladpak, servietter

Alluminiumsfolie
Drikkebeholder og fruktbeholder i plast

Voksduk på rull + papirduker
Engangsbestikk, engangstalerkner
6 pk a 600 stk skovertrek

1 bruskar

TUR-O utstyr
stiftelmer

Esker med småtrollutstyr

Leker til barneparkering

ROL har pr 31.12 2019 følgende EKT og data utstyr

2 PC for hhv kartarbeid og løypelegging
6 MTR 3, 1 RTR 2, 1 svart/hvit HP printer
50 ekt poster 20178 og nyere, 34 ekt poster 2015
og eldre
20 leiebrikker og ca 20 instruksjonsbrikker

2 Dorullholdere (Vågård)
3 Ruller med merkebånd + opprulla
1 bærese Ringerikes blad merkebånd

Startnummer (doble 101-600 stoff)
startnummer, blanke

Høvik arkivskap og reoler
Diverse kontorrekvisita, konvolutter og
papir
Hullmaskin og 5 sakser
Sikkerhetsnåler, snorer, strikker og binders

Instruksjonskoffert med instruksjonsark
mm

Lek og lær spill + O-spill
Diverse håndbøker fra NOF
Eske med plankekompass
25 tommelkompass (hos
rekrutteringsutvalget)
3 Kartbøker, Ringerike

Diverse premier, medaljer og merker
Grismedaljer og årsmedaljer til
Ribbemarsjen
Utstyr for Eggemomila

ROL klistremerker
1 eske T-skjorter barn 2 – 10 år

T skjorter Gilde

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

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
Medlemmer	171	167	165	149	140	140	180
6-12 år	22	22	8	5	5	14	20
13-19 år	31	28	39	30	24	24	45
20-25 år	13	15	20	17	16	12	20
Minste kjønn %	42	42	42	42	41	43,5	40

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

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
Antall starter totalt	1480	1351	1365	1314	1212**	932	1600
Ant i klubbmesterskap	32	48	20	31	30	34	50
KM langdistanse	32	22	28	29	22	21	40

**ny tellemåte ifra 2018

1.3 Deltagelse i stafetter

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
Individuelle stafett starter	93	83	66	89*	106*	40	100
KM Senior	1D/2H	2D/2H	0	0D/1H	1D/2H	0D/1H	3D,3H
KM Yngre	3	2	1	2	4	2	4

*også DSQ-lag

1.4 Deltagelse i NM/HL

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
Hovedløp langdist.	4	4	2	7	4	5	10
Hovedløp sprint			8	8	4	5	10
Jr.-NM ind. langdist	0	4*	0	0	1	0	5
Jr.-NM staf.	0	0	0	0	0	0	2
Sr.-NM ind. langdist	0	0	0	1	0	0	3
Sr.-NM staf.	2	0	0	0	0	0	2

*4 deltakere i NM ultralang

1.5 Tur-o

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
Antall solgte konvolutter	186	147 Uten nettsalg	150	205	173	182	180
Enkeltturer fra nett			111	84	86	88	150
Gratisturer			152	117	89	97	200
Foto-o			78	135	52	76	150
Månedens løype						86	

2. RESULTATMÅL

2.1 KM Individuelt

Antall medaljer/pallplasseringer (KM langdistanse)

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
KM D/H -16	2	2	1	1	1	0	3
KM junior D/H 17-20	0	1	0	0	1	1	4
KM senior H/D21	1	0	0	1	2	0	1
KM D/H 35-	5	5	6	5	4	4	6

2.2. Hovedløp og NM

Antall deltakere blant beste tredjedel

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
HL-lang, 14-16	1	2	0	2	1	1	3
HL- sprint 14-16			1	4	1	3	3
NM- lang, 17-20	0	0	0	0	0	0	3

2.3 KM-Stafett

Antall medaljer/pallplasseringer

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
KM D/H 13-16	1	0	1	1	0	1	2
KM senior	0	0	0	0	0	0	1
KM over 35	2	1	3	3	0	2	2

2.4. Andre stafetter

	2014	2015	Status 2016	2017	2018	2019	Mål 2021
15- stafetten	Disk	?	12	0	16/28	17	10
Tio-mila, u- lag	Disk	2013	167 og 243	72 og 223	191* og 268*	-	100
Tio-mila, D lag	-	229	160	224	-	-	150
Tio-mila, H lag	209	229	237	157	202	-	200
NM junior	-	-	-	-	-	-	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 2020

Styret legger fram forslag til årsplan for 2020. 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 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:

- Grenaderløpet med matstasjon på Løvli
- Eggemomila
- Ribbemarsjen

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.

Kårstadtjernet

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

Hønefoss-Hvalsmoen

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

Løvli

Løvli 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 Løvli-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 deltakelse på treningsopplegg i regi av kretsen.
- Oppfordre til deltakelse 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. Distribudere 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.ek.s 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, Kårstادتjern, Viksåsen/Borgermoen og Hvalsmoen (evt Aurenhaugen hvis ikke Hvalsmoen godkjennes av grunneier).

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 Kårstادتjern 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 konvolutten 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.

Vedlegg sak 5

Medlemskontingenten

Styret foreslår å opprette en ny kategori i medlemslista hvor kontingenten er kroner null, og som kalles *Seniormedlem*. Denne skal gjelde medlemmer som av helsemessige årsaker ikke lenger kan være aktive, men som ROL fortsatt ønsker å ha i sitt medlemsregister. AU tilbyr medlemskap til aktuelle personer etter en individuell vurdering.

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 2020.

Styret foreslår at medlemskontingenten for 2020 fastsettes til:

- Enkeltmedlemmer under 21 år kr 250
- Enkeltmedlemmer 21 år og eldre kr 550
- Støttemedlemmer kr 250
- Familiemedlemskap (inkl. voksne barn til 26 år) kr 1.200
- Seniormedlem kr 0

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.

Styret har ingen forslag til endring av organisasjonsstrukturen.