



# ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG

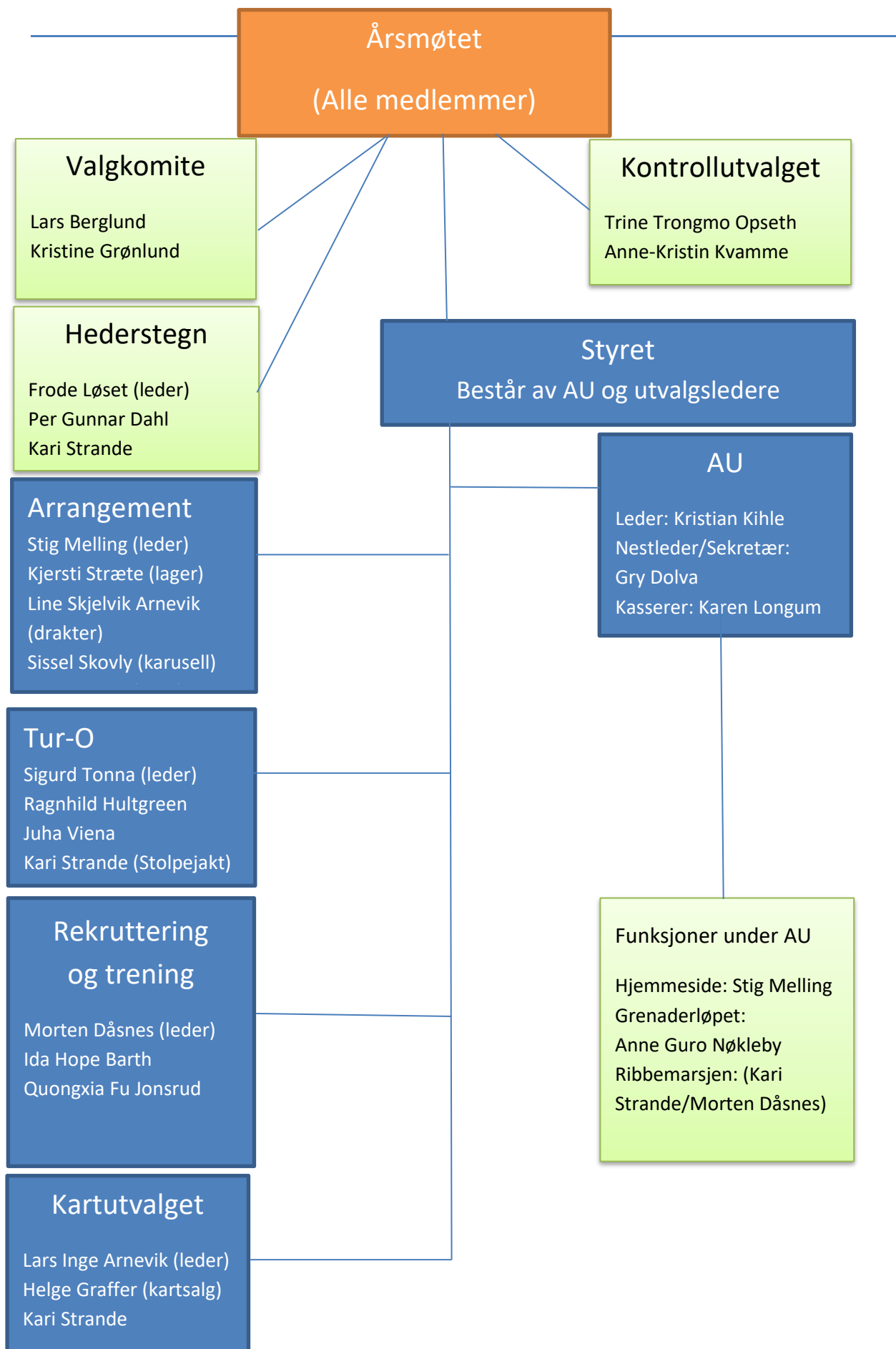
**Torsdag 15.februar 2024 kl.18.00**

**Frivillighetenshus (Hønefoss skole)**

Forslag til sakliste:

1. Åpning
  - Godkjenning av stemmeberettigete
  - Godkjenning av innkalling
  - Godkjenning av sakliste
  - Valg av referent, og to til å undertegne protokollen
  - Valg av møteleder
  
2. Årsmelding 2023, vedlagt s. 3.  
Vedlegg: Resultatoversikt s.9, Klubbutvikling (eget dokument), Representasjon og verv s.12, Draktbeholdning og materiell s.12,
  
3. Regnskap 2023, eget dokument.  
Revisors rapport legges fram på årsmøtet
  
4. Forslag til årsplan 2024, vedlagt s.14.
  
5. Budsjet 2024  
Fastsetting av medlemskontingent, forslag vedlagt s. 17
  
6. Inkomne saker. s.16
  
7. Valg, valgkomiteens innstilling s 17

for Ringerike o-lag  
Kristian Kihle



## 2. ÅRSMELDING 2023

---

### Styrets årsberetning 2023

Orienteringsåret 2023 er nå historie. Aktivitetene og resultater for Ringerike o-lag har vært på det på det jevne. Vi har brukt mye tid på å kjempe for våre idrettsarenaer i nærområdene. Praktisk talt alle bynære områder og kanskje det Ringerike er aller mest kjent for – moene våre er under konstant utbyggingspress. Sammen med Fossekallen har vi sendt inn mange innspill om hvordan nedbygging, oppdyrking og uttak av sand/grus/stein reduserer våre muligheter for å utøve idretten vår i nærområdene til Hønefoss by. Vi leverte også en grundig uttalelse til den nye kommuneplanens arealdel. I tillegg påpeker vi det generelle behov innbyggerne har for rekreasjonsområder i nærområdet. Det er ikke så mange andre som taler «hvermannsens» sak her. Med et gledelig unntak, Ingrid Strande har engasjert seg i planene for Hønefoss Nord, ROL støttet hennes initiativ. Norges orienteringsforbund har merket seg vår aktivitet på området og ønsker å bruke dette som eksempler på hvordan orienteringsklubbene kan engasjere seg på området. Det er noe vi kan være stolte av.

Sportslig var 2023 et ok år for ROL. Oda Opseth ble nr 8 i D15 på langdistansen i hovedløpet, Elin Dahlen kom på pallen i D80 World Masters, mens Lars Inge Arnevik vant både mellom og langdistansen i Veteranmesterskapet med klar margin. Det var bra frammøte både på karuseller og treninger gjennom året. Flere unge og nye familier er på gang, spennende å se hvordan dette utvikler seg framover.

Uværet Hans påvirket også o-laget i høst. KM stafett ble arrangert fra Sollihøgda dagen etter og mange fikk en opplevelse av vann i terrenget som var helt «vilt» og som vi forhåpentligvis aldri blir en del av igjen. Veien til Damtjern raste ut og vi måtte utsette det planlagte klubbmesterskapet en måned.

Vi hadde ikke lag i Tio og Jukola i 2023, men vi ble nr 11 i 15 stafetten!

Kristian Kihle  
Leder

Gry Dolva  
Nesteleder/sekretær

Karen Longum  
Kasserer

Stig Melling  
Arrangement

Lars-Inge Arnevik  
Kart

Morten Dåsnes  
Rekruttering og trening

Sigurd Tonna  
Tur-o

## Årsrapporter fra utvalgene

### AU (leder, nestleder og kasserer)

Au har gjennomført 2 møter i løpet av året. Av våre faste dugnader ble Grenaderen endelig arrangert igjen i 2023 etter flere år med avlysninger. Ikke så mange deltagere og problemer med den vanlige traseen, men likevel en fin dugnad for oss som Anne Guro hadde ansvaret for denne gangen.

Ribbemarsjen fungerte fint i år også, med Kari og Morten som dyktige og rutinerne arrangører. Opp mot 300 fornøyde deltagere.

Årets klubbmesterskap ble arrangert på Løvlia. Uværet Hans ødela veien opp og vi måtte utsette løpet i 4 uker, men Stig ga seg ikke og det ble til slutt et flott klubbmesterskap med fine løyper, god mat og premieutdeling på skistua etterpå.

Vi har hatt et fellesmøte med orienteringsgruppa i Fossekallen for å jobbe med en felles uttalelse til kommunens arealplan. Vi oversendte våre innspill til kommunen i november.

Vi har også sendt klage på planer om oppdyrkinga av Hvervenmoen og innspill til bruk av Follummoen, utvidelse av Støen grustak (Kilemoen) og ny brannstasjon på Hvervenmoen. ROL støttet også innspillet til Ingrid Strande om arealdisponering i Hønefoss nord.

Takk til Morten og Frode som er hovedarkitektene bak innspill og uttalelser.

I løpet av året fikk vi også flere fine nyhetsoppslag, for eksempel disse:

<https://www.ringblad.no/ribbemarsjen-julas-sunneste-tradisjon/s/5-45-1773922>

<https://www.ringblad.no/nesten-3-000-deltok-pa-stolpejakten-hole-2023/s/5-45-1760797>

<https://www.ringblad.no/martin-19-skal-vokte-grensen-mot-russland-kjenner-ingen-frykt/s/5-45-1728145>

<https://www.ringblad.no/tre-km-medaljer-til-ringerike-i-sprint-km/s/5-45-1651513>

<https://www.ringblad.no/martin-19-kan-vare-russ-fordi-kroppen-ikke-svarer-haplos-og-kjip-situasjon/s/5-45-1647374>

## ARRANGEMENTSUTVALGET

### KM Sprint

KM Sprint for Buskerud ble arrangert på Kilemoen den 14/5.

Vi fikk låne plassen utenfor Bil og Hengerservice A/S og det fungerte fint som samlingsplass.

Løpsleder var Stig Melling under veiledning av Morten Dåsnes

Løypelegger var Per Gunnar Dahl.

Det deltok 94 løpere.

## Ringerikskarusellen

Sissel Skovly har organisert årets karusell og den er gjennomført etter samme mønster som i 2022.

I korte trekk er arrangementet slik

- 4 løyper 5km (A), 3km (A), 2km (B) og 1,5km (N)
- bare benytte postflagg og løse stemplingsenheter (ikke nødvendig med postbukker med mindre det forenkler postutsetting)
- start mellom 18:00 og 18:30
- premiering for de yngste

Dato	Sted	Klubb	Arrangør	#Deltagere	#fraROL
10/4	Hensmoen	Fossekalen		79	34
20/4	Helgelandsmoen	ROL	Erin Mathiesen Frode Løset	40	25
1/5	Steinsfjorden - Åsa	Fossekalen		49	14
25/5	Nedre Kilemoen	ROL	Per Erik Opseth Trine Opseth	42	29
1/6	Ringkollen	ROL	Kjersti Stræte Knut Aas	46	27
8/6	Eggemoen	ROL	Juha Viena Lars Berglund	35	17
17/8	Aklangen	Fossekalen		37	17
24/8	Kihlemoen	ROL	Sissel Skovly Lars D. Fjeldstad	44	29
12/9	Eggemoen	ROL	Lars-Inge Arnevik Line Arnevik	39	27
17/9	Vågårdsåsen	Fossekalen	Åpent klubbmesterskap for Fossekalen	60	15

## **Klubbmesterskap**

Stig Melling arrangerte klubbmesterskap tirsdag 19.9 på Løvlia.

I alt stilte 32 deltagere. Følgende ble klubbmestere Oda Opseth (D15-16), Line Skjevik Arnevik (D40-), Ingrid Strande (D70-), Harald Juel Frederichsen (H-12), Ask Johnsrud (H13-14), Håvard Bakke (H17-), Sigurd Tonna (H40-), Leif Roger Hultgreen (H70).

## **Materiell**

Materielloversikten kommer i eget vedlegg.

## **VDG**

Det er sendt informasjon til kommunene, viltnevd og grunneierorganisasjoner i samsvar med NOFs regler om kartarbeid, tur-orientering og løpsarrangement.

## **KARTUTVALGET**

Kartutvalget har hatt ett fysisk møte i 2023 og har ellers hatt muntlig kontakt. Det er laget en løpende plan for oppdateringer og nykartlegging.

Utvalget var også påmeldt kretsens kartmøte, men dette ble dessverre avlyst på grunn av for få deltakere.

### Slutførte prosjekter 2023

#### **Tyrifjord skoler**

Skolekart som dekker Tyrifjord vidergående skole og Tyrifjord barne- og ungdomsskole. Synfart og reinteignet av Helge Graffer.

### Revisjoner og oppdateringer

#### **Nedre Kilemoen**

Sprintkartet ble oppdatert til KM-sprint.  
Oppdatert av Lars-Inge Arnevik

#### **Prestmoen**

Kartet er blitt noe utvidet i nordvestlig retning.  
Oppdatert og reinteignet av Lars-Inge Arnevik

#### **Eggemoen - Bergermoen**

Eggemoen-kartet er slått sammen med Bergermoen og kartet er oppdatert i grop-terrenget mellom flyplassen og Trollmyra. I tillegg er det synfart inn inn noen nye hogstflater.  
Oppdatert og reinteignet av Lars-Inge Arnevik

### Kart under arbeid

#### **Kleivstua**

Enkel oppdatering for TUR-o bruk – 24  
Synfaring Morten Dåsnes og Kari Strande, reinteigning Lars-Inge Arnevik

#### **Skamarka - Pjåkaåsen - Haugsåsen**

Nytt kart er planlagt og terrengsjekking og arrondering er i gang.

## Årsmelding rekrutterings- og treningsutvalget

Utvalget har bestått av Ida Hope Barth, Qionxia Fu Jonsrud og Morten Dåsnes (leder). Utvalget har hatt ett planleggingsmøte, og ellers har planlegging og samarbeid foregått på e-post og ved direkte kontakt. Aktivitetstilbudet har vært markedsført med egne aktivitetskalender for vår- og høstsesongen, på ROLs nettside og Facebook. Det har også vært fine oppslag i Ringerikes Blad og O-boka om ROLs aktivitet

ROL har gjennom hele året hatt tilbud om «månedens løype» til fri nedlasting og ukentlig trening utenom skoleferiene. Vinterstid møttes bare en håndfull av de ivrigste på treningskveldene, mens det fra april til ut september møtte 15 – 25. På våren var det lagt nybegynnerkurs til treningskveldene, og vi hadde ca 10 deltakere – både barn og voksne. På alle treninger og karuseller har vi vært tilgjengelige for hjelp og veiledning til rekrutter og andre nye. Tilbud om lynkurs i orientering for tur-orienterer, i samarbeid med tur-o-utvalget, ga liten respons. På verdens orienteringsdag hadde vi en flott markering med nybegynnerkurs og løyper av ulik lengde fram til felles samling ved funnstedet for verdens eldste runestein; Svingerudsteinen. Der hadde de ca 40 deltakerne en fin samling på den lyse vårkvelden med boller, saft, kaffe og interessant informasjon fra de som har stått for utgravinga. I oktober arrangerte vi nattugla med ca 30 deltakere på hvert av de tre løpene.

Sammen med Fossekallen il har vi gitt tilbud til alle skoler i regionen om hjelp til orienteringsopplæring, særlig i forbindelse med verdens orienteringsdag. ROL har hatt opplegg for Veienmarka skole med ca 200 deltakere, Ringerike montessoriskole med ca 20 deltakere og Steinsfjorden montessoriskole med ca 20 deltakere. I tillegg har vi hatt to orienteringsopplegg for Ringerike kommunes «ung, sterk og aktiv, med ca 10 deltakere hver gang, og «kart og kompass på 1-2-3» for speiderne på Sokna.

ROL har to ungdommer som løper på høyt nivå i sine klasser; Oda Opseth og Martin Nøkleby Melling. Sterkeste ungdomsplassering er Odas flotte 8. plass i D 15- på langdistanse i hovedløpet for yngre. I KM sprint, som ROL arrangerte på Nedre Kihlemoen, vant Nora Lilleland Olsen D 13-14, Oda fikk sølv i D 15-16 og Martin bronse i H 17-. I tillegg til disse har ROL 10-15 rekrutter som har vært med på treninger, o-karuseller og/eller kretsløp. Videre har vi 10-15 juniorer og yngre seniorer som deltar sporadisk og blant annet bidrar til at vi kan stille lag i stafetter. Men det er veteranene som er ROLs sterkeste gruppe både når det gjelder antall og prestasjoner. Det illustreres med at Veteranmesterskapet var løpet med flest ROL-deltakere i år. Her imponerte Lars-Inge Arnevik med klare seire på både mellom- og langdistansen i H 55-. Monica Berglund, D 45- sprint og Ingrid Strande D 70- langdistanse var øvrige veteranmestere fra ROL, og totalt tok ROL 12 pallplasseringer. Imponerende var det også at Elin Dahlen vant sølv på mellomdistansen i D 80- i World Masters Orientering Championships. Flom skapte utfordringer og reserver måtte rykke ut på kort varsel søndag morgen, men ROL klarte å stille med de 5 påmeldte lagene i KM-stafett, og klarte sølv i H 150- og bronse i D 150. Vi stilte også lag i 15-stafetten, og etter solid innsats fra alle 15 klarte vi en imponerende 11. plass.

Mange piler peker oppover for ROL med rekruttering og økt deltakelse på treninger og karuselløp. De sosiale samlingene binder klubben sammen og bidrar til godt miljø. Med god oppslutning har vi hatt tradisjonell sesongstart med hotellovernatting i Østfold, arrangement på verdens orienteringsdag, avslutning med middag etter klubbmesterskapet og kveldsmat etter treningslutt i høst og etter nattugla. Løvlia og Holveværingens skistue og klubbhus er flotte steder for å kombinere aktivitet og sosialt fellesskap.

## TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET

### Årsmelding:

Utvalget har hatt ett møte i 2023 og ellers en del mailkontakt. Pakking foregikk hjemme hos Sigurd Tonna og hos Kari Strande.

Det ble benyttet fem områder: Fanteputten, Helgelandsmoen, Ringkollen (nord for grusveien), Damtjern/Løvli (vest for veien) og Leinåsen. Totalt 80 poster med mulighet for 1050 poeng. Vi valgte å trykke opp 300 kart og foldere hos Palerud. Det ble solgt 121 fysiske konvolutter utover det som er hentet ned på [Turorientering.no](http://Turorientering.no). Konvolutter ble solgt hos Intersport Kuben, Sandberg Sport, Coop Extra Haug, Vik Skyss stasjon eller via postordre fra [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no)

Tur-O-konvolutten inneholdt kart og tur-o folder med info om årets sesong, merkekrav, deltakerinformasjon, månedens post, naturvett, adelskalender og informasjon om [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no), adelskalender og klippekort. Kartene var trykt i A4-størrelse. På alle kart var det lagt inn postbeskrivelse med poengangivelse.

Registrering av månedens post skjedde ved elektronisk stempling eller ved å sende mail til [turorientering@ringerike-o-lag.net](mailto:turorientering@ringerike-o-lag.net) med bokstavkode/bilde av månedens post.

I alt 157 personer har rapportert at de har vært ute på postjakt gjennom [Turorientering.no](http://Turorientering.no) eller ved innsending av kort. Det var 88 deltagere som oppnådde gullmerke i 2023.

Vi planlegger en hyggekveld for tur-orienterere tidlig i vinter med utdeling av merker, et naturinnslag og informasjon om opplegget for 2024.

### Salg:

30 hele kartpakker ble kjøpt på nett

96 solgte enkeltturer

121 konvolutter solgt og av disse ble 62 konvolutt-koder innløst på nett.

61 lastet ned grønn tur på Prestmoen

*Grønn tur 2023.* Etter oppfordring fra Buskerud O-krets har vi hatt 10 TUR-O poster på Prestmoen i Ringerike i september og oktober. Dette var en lett grønn tur som også var tilpasset rullestoler og barnevogner.

ROL har fått tilskudd fra kretsen til dette arrangementet. Det ble informert til prosjektleder, Idrett og fysisk aktivitet for funksjonshemmede i Ringeriksregionen og planlagt en egen dag tilrettelagt for funksjonshemmede. Dette ble ikke gjennomført pga en hektisk høst, men tas opp igjen for 2024 også i avklaring med Fossekallen. Grønn tur for 2024 planlegges på Kilemoen.

*Stolpejakten 2023.* Stolpene var fordelt på fire områder; Storøya, Helgelandsmoen, Røyse og Krokskogen. Nesten 3000 stolpejegere har besøkt i alt 74063 stolper som gir et snitt på 24 stolper per jeger. Storøya var avstengt en periode på grunn av Hans og høy vannstand, men likevel var det flest jegere som besøkte alle stolpene der. Det var lagt inn informasjon om historiske plasser på flere stolper, særlig på Krokskogen.



## RESULTATOVERSIKT

### Kretsmesterskap og Norgescup

Bare de 10 beste plasseringer er tatt med

#### *KM Sprint Buskerud med PWT-cup 2023-05-14*

D 13-14      Nora Lilleland-Olsen nr 1  
D 15-16      Oda Opseth nr 2  
H 17-        Martin Nøkleby Melling nr 3

#### *Harald Thons minneløp og KM Lang Buskerud 2023-08-13*

D 70-    Kari Strande nr 1  
H 19-20      Martin Nøkleby Melling nr 1  
H 65-    Frode Løset nr 2  
H 65-    Morten Dåsnes nr 3  
D 45-    Monica Berglund nr 5  
H 50-    Stig Melling nr 7  
D 50-    Anne Guro Nøkleby nr 7  
H 21-    Lars-Inge Arnevik nr 9

#### *KM stafett. Østfold, Buskerud, Akershus og Oslo 2023-08-27*

H17    Ringerike OL 1 nr 22 (4 i KM)  
D150   Ringerike OL 1 nr 8 (3 i KM)  
H150   Ringerike OL 1 nr 13 (2 i KM)  
H150   Ringerike OL 1 nr 18 (3 i KM)

### Nasjonale mesterskap

Alle plasseringer vises

#### *Ski-O, Hovedløp – 2023-01-14*

D 15 Hovedløp Oda Opseth nr 6

#### *NM sprint jr / NC sprint sr 2023-05-05*

H 19-20E      Martin Nøkleby Melling nr 25

#### *Gardermoen MTBO incl. World Masters Series – long – 2023-06-10*

H65    Geir Dahl nr 10

#### *Gardermoen MTBO incl. World Masters Series – middle – 2023-06-11*

H65    Geir Dahl nr 11

#### *Hovedløpet lang – 2023-08-05*

Damer 15      Oda Opseth nr 8

#### *Hovedløpet sprint – 2023-08-06*

Damer 15      Oda Opseth nr 36

#### *Veteranmesterskap – Sprint – 2023-09-01*

D 45-    Monica Berglund nr 1

D 80- Elin Dahlen nr 3  
D 70- Kari Strande nr 3  
H 60- Kristian Kihle nr 4  
D 70- Ingrid Strande nr 5  
D 50- Trine Opseth nr 5  
D 70- Live Joronn Ytrehus nr 6  
H 50- Jon Arne Skrove nr 7  
D 60- Ragnhild Elsrud Hultgreen nr 10  
H 50- Lars Berglund nr 10

*NM mellomdistanse – 2023-09-02*

H19-20          Martin Nøkleby Melling nr 35

*Veteranmesterskapet og Modum 2-dagers – Lang – 2023-09-02*

H 55- Lars-Inge Arnevik nr 1  
D 70- Ingrid Strande nr 1  
H 60- Kristian Kihle nr 2  
D 70- Live Joronn Ytrehus nr 5  
D 45- Monica Berglund nr 5  
H 65- Frode Løset nr 6  
D 50- Trine Opseth nr 8  
H 80- Tormod Dahlen nr 10  
D 55- Kjersti Stræte nr 11  
D 60- Ragnhild Elsrud Hultgreen nr 11  
D 50- Line Skjevik Arnevik nr 14  
D 55- Sissel Skovly nr 15  
H 70- Torbjørn Nørbech nr 19  
H 50- Lars Berglund nr 19  
H 60- Lars D. Fjeldstad nr 22  
H 70- Leif Roger Hultgreenß nr 33

*Veteranmesterskapet og Modum 2-dagers - Mellom 2 – 2023-09-03*

H 55- Lars-Inge Arnevik nr 1  
D 55- Kjersti Stræte nr 2  
D 80- Elin Dahlen nr 2  
D 70- Ingrid Strande nr 2  
D 45- Monica Berglund nr 3  
D 70- Kari Strande nr 3  
H 60- Kristian Kihle nr 4  
D 55- Kirsti Kringhaug nr 4  
D 70- Live Joronn Ytrehus nr 7  
D 60- Ragnhild Elsrud Hultgreen nr 7  
H 50- Stig Melling nr 9  
D 50- Anne Guro Nøkleby nr 9  
H 65- Frode Løset nr 10  
H 50- Per Erik Opseth nr 17  
H 50- Lars Berglund nr 20  
H 70- Torbjørn Nørbech nr 22  
H 65- Morten Dåsnes nr 23

## Vedlegg til årsrapporten 2023

### REPRESENTASJON OG VERV

NOFs miljø- og bærekraftsutvalg: Morten Dåsnes

Buskerud o-krets leder Teknisk komité: Kari Strande

Buskerud o-krets ting 2023 15.02: Karen Langum, Kristian Kihle, Stig Melling

Buskerud o-krets ting 2024 14.02: Karen Langum, Kristian Kihle, Stig Melling

Buskerud o-krets lagledermøter/terminlistemøte: Stig Melling, Gry Dolva, Morten Dåsnes

Ringerike idrettsråd, årsmøte:

Hole idrettsråd, årsmøte (observatørstatus):

Forum for natur og friluftsliv (FNF): Frode Løset

### OVERSIKT OVER DRAKTER

**Drakter:** Vi har både løpsdrakter og overtrekksdrakter på lager 😊

### Oversikt over materiell Ringerike O-lag 28.01.24

Postbukker 55 ekt 2017 og nyere

34 ekt 2015

O-skjermer med refleks ca 34

O-skjermer uten refleks ca 80

Små skjermer med refleks ca 20

Refleksstaver ca 49

Plastposer A4 ca 100

Plastposer A3 ca 50

Backup-lapper 4 ruller

Løse stemplingsbrikker 20

Startklokke 1

Startdisplay 1

Leiebrikker 20

Tommelkompass 25

ROL vimpel 1

Bannere Start - Mål - Finn frem dagen

Megafon 2

Ski-o-stativ 5 (2 litt ødelagt)

Tur - o utstyr Div

Stifteklammer ca 40

Kasse med leker til barneparkering

Bag med utstyr til rekrutt-trening Hoppetau - høytaler - kjebler ++

Plastkurver til start 14

Diverse premier/medaljer og merker

Div til arr.

Brannslukningsapparat 1

Verktøykasse med div. verktøy 1

Hjertestarter Sammen med LF (ligger nå på deres lager)

Førstehjelpsskrin 1

Båre 1

Ulltepper 10

Refleksvester ca 30  
Plastkanner/termokanner 15/17  
Diverse til drikkeutdeling øser/bøtter/mugger  
Vaskeutstyr Bøtter/kost/feiebrett/moppestativ  
Kjøkkenutstyr Div fjeler/kniver etc i en kasse  
Vaffeljern 1 dobbelt  
Termokanner 3  
Kaffetrakter 1 enkel og 1 dobbel  
Div papir Mellomleggspapir/servietter/alluminiumsfoli  
e/matpapir/pølsepapir  
Engangsutstyr Drikkebeger (plast/papp) - fruktbeget i plast  
- engangstallerkner - engangsbestikk  
Skoovertrekk 6 pk a 600 stk  
Div kontorrekvisita sikkerhetsnåler/binders/penner/tusjer/sakse  
r/hullmaskin  
Merkebånd Ruller og poser med gjennbruk  
Startnummer Doble i stoff (101 - 600)  
Telt 2 nye partytelt  
6 klubbtekt  
Presenninger 3  
Div skilt/vevisere/gjerdestolper/plaststolper  
Kasse med malte veviserskilt 1  
Søppelstativ 4  
Kantklipper 1  
Aggregat 1  
Lyskastere 3 (en er defekt)  
Plastbord 4  
Vågård  
Dorullholdere - Plastdoer 2 - 4  
Resultattavle / plastgjerde/målstenger/  
2 netting drikkebord  
Elektronikk  
Minitimer 1  
Printer til minitimer 1  
Printer 2  
Ruller til minitimer 35  
PC 2  
Høytaleranlegg 4 høytalere  
Skjøteledninger 4 tromler a 50 m / 2 tromler på 18 m / 4 løse  
ledninger  
Tur-o/stolpeorientering  
Tur-o flagg ca 90  
Stolper til stolpejakten ca 50  
Ribbemarsjen Div utstyr / premier /bannere etc  
ROL klistermerker Div størrelser  
Klær hvite t-skjorter til barn  
Lilla Gilde t-skjorter  
Rester gamle drakter

### 3. Regnskap 2023 (se eget dokument)

# 4. ÅRSPLAN 2024

Styret legger fram forslag til årsplan for 2024. 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 vil spesielt se på instruksene for tillitsvalgte i 2024, sjekke aktualiteten, oppdatere å legge disse ut på hjemmesiden vår.

Grenaderløpet arrangeres etter planen den 17 februar med Anne-Guro Nøkleby som ansvarlig på løpsdagen. Kari og Morten ønsket avsløsning som arrangører av Ribbemarsjen i, AU lykkes ikke med å finne nye ansvarlige, nytt forsøk i 2024.

## Arrangement

I 2024 skal ROL arrangere Ringeriksløpet 1/9. Vi ser for oss å benytte Løvliakartet til dette arrangementet.

Ringerikskarusellen fortsetter i samarbeid med Fossekallen.

## KARTUTVALGET

Det er ønskelig å sette igang nytt o-kartprosjekt i jomfruelig terreng på Tyrstrand hvor en har fin arena på idrettsplassen.

Videre er det laget en kartplan der vi tenker å oppgradere eksisterende kart etter innspill fra tur-o-utvalget, treningsutvalget og trenings- og arrangementsutvalget. Dette er en løpende plan som kan endres og omprioriteres gjennom året.

Kartområde	Oppfølging	Status
Veienmarka	Bruke gammelt grunnlag - synfare	-
Skamarka - Pjåkåsen - Haugsåsen	Nytt prosjekt – vurdere arrondering, tidsplan og spillemidler	Terrengsjekk og arronderingsarbeid er igangsatt
Prestmoen	Enkel oppdatering – vurdere utvidelse	Utvidet men ikke oppdatert
Vik	Revisjon vurderes i langtidsplan	-
Schjongslunden	Sjekke status, georeferering og ev om Fossekallen har gjort oppdateringer	-
Damtjern/Løvlia	Tas inn i årsplan for 2024 samarbeid med Tyrving	-
Kleivstua	Enkel oppdatering for TUR-o bruk - 24	Skal reintegnes
Mosmoen	Stisynfaring for Tur-O bruk – 24. Bør etablers på nytt lasergrunnlag ved neste større revisjon.	-
Ullerålkartet	Sjekke noe med stier og andre essensielle endringer	-
Hovsmarka ungdomsskole	Revideres når kommunalt kart er oppdatert. Må oppdateres med "Hønefoss diskolfpark"	Klar for synfaring

## REKRUTTERING- OG TRENINGSUTVALGET

### Rekruttering

- Treningstilbud for nybegynnere og rekrutter på alle treninger fra påskeferien og fram til høstferien.
- Oppfordre til deltakelse på o-trolleir
- Bistå skoler med o-opplegg for synliggjøring av orientering på Ringerike. I samarbeid med kretsen skal vi tilby o-opplæring for lærere på utvalgte skoler, dersom skolene ønsker dette.

### Trening

- Trening på kart hele vinteren, så langt snøforholdene tillater dette og interessen er til stede.
- Gjennom hele vår- og høstsesongen skal vi tilby ukentlige tirsdagstreninger med o-teknisk opplegg.
- Aktivt markedsføre treningstilbudene våre på hjemmesiden og via Facebook.
- Oppfordre til deltakelse på treningsopplegg i regi av kretsen.
- Oppfordre til deltakelse og følge opp utøvere som ønsker å delta på Hovedløp eller Norgescup/junior-NM.
- Arrangere Verdens o-dag i samarbeid med Arrangementsutvalget. Distribuere infomateriell om tilbudet i Ringerike o-lag.
- Mobilisere til deltakelse i 15-stafetten og KM-stafett.
- Stille lag i NM stafett.
- Velge ut satsningsløp der alle klubbens medlemmer oppfordres til å stille.
- Fellesturer til utvalgte aktuelle løp

## TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET – ÅRSPLAN 2024

Vi holder på å planlegge en vintersesong, med prøveprosjekt 10 poster i løypenettet rundt Ringkollen, på Ringkollenkartet. Håper å ha poster ute i løypene innen Januar er omme.

Utvalget planlegger tradisjonell turorientering med 80 poster på 5 områder i 2024: Eggemoen 10, Mosmoen 10, Kilemoen 10, Ringkollen 20 og Kleivstua 20. Løypene har oppstart i perioden 1.april til 15.juni og blir hengende ute til 1.oktober, med mulighet for at denne datoen justeres. Månedens post arrangeres, med premiering til månedens vinner. Salg av konvolutter med folder på Sandberg Sport på Hvervenkastet, Intersport på Kuben og Coop Extra i Haug. Det blir også mulig å bestille konvolutter på mail, samt enkeltkart og kartpakke til nedlastning på nettsiden turorientering.no. Et av kartene tilbys gratis for nedlastning. Pris for øvrige enkeltkart på nett er kr. 50,- og kartpakke på nett og konvolutter er kr 200,-. Ved bestilling av hjemsendt konvolutt er pris kr. 250,-. Folderen inneholder deltakerinfo, månedens poster, områdebeskrivelser, klippekort, info om O-laget, naturvett, lynkurs i kart og kompass, poeng og merkekrav og adelskalender..

Stolpejakten fortsetter også i 2024 og da forsøker vi å få med skolene på opplegg hvor de kan legge inn læringsoppgaver på stolpene. Vi planlegger også en såkalt ekspedisjon hvor man kan ta buss til Sollihøgda og få en fin tur til fots eller med sykkel på stolpejakt på vei til Sundvolden.

## 5. Budsjett 2023 (se eget dokument)

Vedlegg sak 5

### Medlemskontingenten

Medlemskontingenten ble sist endret i 2012. ROL har god økonomi, både fordi medlemmene utfører en betydelig dugnadsinnsats og fordi færre ROL-medlemmer løper løp. Styret foreslår derfor lavere kontingentsatser for 2024.

**Styret foreslår at medlemskontingenten for 2024 fastsettes til:**

- Enkeltmedlemmer kr 250
- Støttemedlemmer kr 250
- Familiemedlemskap kr 650
- Seniormedlem kr 0

## 6. Innkomne saker

Ingen innkomne saker



# 7. Valgkomiteens innstilling

Innstilling fra valgkomiteen (Kristine Grønlund, Lars Berglund) til årsmøte Ringerike O-lag 15.02.2023

## *Styret*

Leder Kristian Kihle  
Nestleder/Sekretær Gry Dolva  
Kasserer Trine Opseth  
Leder Arrangement Stig Melling  
Leder Trening og Rekruttering Morten Dåsnes  
Leder Kart Lars Inge Arnevik  
Leder Tur-O Sigurd Tonna  
Ungdomsrepr Oda Opseth

## *Arrangementsutvalg*

Stig Melling Leder og EKT  
Stig Melling Karuseller  
Kjersti Stræte Lager  
Line Skjelvik Arnevik Klubbdrakter  
Frode Løset VDG

## *Trening og rekrutteringsutvalg*

Morten Dåsnes leder  
Quongxia Fu Jonsrud medlem  
Ida Hope Barth medlem  
Håvard Bakke medlem  
Olve Frederichsen medlem

## *Kartutvalg*

Lars Inge Arnevik Leder  
Helge Graffer medlem og arkiv  
Kari Strande medlem

## *Trim og tur-O utvalg*

Sigurd Tonna Leder  
Ragnhild Hultgreen medlem  
Juha Viena medlem  
Kari Strande medlem og Stolpejakt

## *Kontrollutvalg*

Anne Kristin Kvamme  
Kirsti Kringhaug

## *Hederstegnkomite*

Frode Løset leder  
Per Gunnar Dahl medlem  
Kari Strande medlem

AU utpeker dugnadsansvarlige for ulike dugnader og webansvarlig  
Styret får fullmakt til å supplere utvalgene ved behov