

Virksomhetsplan for o-gruppa 2011

1. Organisatoriske rammebetingelser

O-gruppa er en underavdeling av IL Tyrving, og herigjennom tilsluttet Norges Idrettsforbund og Norges Orienteringsforbund. Virksomheten følger de lover og regler som gjelder for disse overordnede organer.

2. Formål for o-gruppa i IL Tyrving

Virksomheten i o-gruppa er organisert slik at medlemmene skal få drive sin aktivitet i naturen ut fra den enkeltes forutsetninger og ønsker. Hovedmålet for aktiviteten er konkurranseorientering for medlemmer i alle aldre. Klubben skal også tilrettelegge for orienteringsaktiviteter til andre deler av befolkningen i lokalmiljøet. Dette skjer først og fremst ved turorientering for voksne og barn, gjennom skolene.

3. Organisasjonsstruktur

O-gruppa ledes av et styre på to personer; leder og økonomiansvarlig, foruten ledere for de faste komiteene; elite, ungdom, rekruttering, turorientering, arrangement og kart/anlegg. Nestleder velges blant styrets medlemmer.

4. Målsetninger og virkemidler for de enkelte aktiviteter

4.1 Sportslig virksomhet

O-gruppa i IL Tyrving skal ha et sportslig tilbud til alle kategorier løpere og i alle aldersklasser. Tilbudet skal tilrettelegges spesielt for ungdoms- og juniorløpere. Det skal også gis tilbud til rekrutter, både nybegynnere og de med litt erfaring. En elitegruppe på tvers av juniorer og seniorer bestående av de beste løperne i klubben skal ivareta interessene til de som ønsker å satse mot nasjonalt eller internasjonalt høyt nivå. Målet er å etablere Tyrving blant de store eliteklubbene i Norge.

4.2 Mosjonsaktivitet

- Turorientering - fortsetter i form av Flaggsprett. Det vil bli lagt vekt på større markering i nærmiljøet, og som rekrutteringsaktivitet og poster om kulturminner i postene.
- Barne-turorientering - fortsetter i samme form som de siste årene.
- Bedriftsidrett - vi vil fortsette å gi tilbud til bedrifter, både for arrangement av regulære o-løp og evt. for aktivitetsdager for de ansatte og deres familier.

4.3 Arrangementer

IL Tyrving Orientering vil i 2011 gjennomføre følgende arrangementer:

- Kretsløp 29 mai 2011 (Ivar O-løpet)
- O-festivalen 24 – 26 juni 2011
- AB-karusell 30 aug 2011
- Rekruttløp
- Klubbmesterskap
- Skolesprinten
- Bedriftsorientering på oppdrag

4.4 Kartutvikling

Vi skal i løpet av vinteren 2011 trykke sprintkartet Solberg-Godthåb som skal brukes i vårt kretsløp 29. mai 2011 (Ivar O-løpet). De 4 skolekartene Bryn, Evje, Lommedalen og Tanum skal også trykkes i løpet av vinteren slik at de er klare til bruk til våren.

Ajourføring av o-kart Vestmarka startes opp i 2011 med spillemiddelsøknad og eventuell start synfaring (som faktureres i 2012).

Det satses fortsatt på god markedsføring og omsetning av klubbens kart, for bruk til egen aktivitet, annen o-aktivitet, mosjonsvirksomhet og skoler. For turkartene satses det på direktesalg fra utfartsparkering.

5. Sportslig Virksomhet

Det vil være et mål for året å samarbeide mer mellom de ulike sportslige komiteene for å få et mest mulig integrert sportslig tilbud spesielt i forbindelse med treningene for å gi et enda bedre tilbud til klubbens løpere, og utnytte ressursene best mulig.

5.1 De ulike gruppene

5.1.1 Rekrutter (utviklingstrappen trinn 1)

Rekruttkomiteen har ansvaret for å rekruttere nye, unge o-løpere til klubben og gi disse grunnleggende opplæring i orientering. Det legges stor vekt på å utvikle og vedlikeholde et svært godt og inkluderende miljø for både barn og foreldre. Komiteen prøver å motivere rekruttene til jevnlig deltakelse på rekruttløp (i første omgang) og vanlige, terminfestede løp så raskt som mulig.

Rekruttkomiteen samarbeider tett med ungdomsgruppen/Sportskomiteen for å legge til rette for at nye rekrutter blir godt integrert i klubbens øvrige aktiviteter og fellesskap.

Konkrete mål:

| Være en av landets beste orienteringsklubber for rekrutter målt i forhold til bredde: | | |
|--|--------|--------|
| | Jenter | Gutter |
| Antall rekrutter (<13 år, 13-14 år) som jevnlig deltar i rekruttaktivitet | 25 | 25 |
| Antall rekrutter (<14 år) som har deltatt på rekruttleir | 15 | 15 |
| Antall rekrutter (<13 år) som har deltatt på terminfestede løp | 10 | 10 |
| Antall rekrutter (12 år) som har deltatt på terminfestede løp | 5 | 5 |
| Antall rekrutter (<17 år) som har deltatt på terminfestede løp for første gang | 5 | 5 |
| Være en av landets beste orienteringsklubber for rekrutter målt i forhold til resultater: | | |
| Antall rekrutter med topp-5-plasseringer i D/H11-12 i terminfestede løp | 5 | 5 |

5.1.2 Ungdommer (utviklingstrappen trinn 2 + 3)

Ungdoms- og breddekomiteen har som oppgave å følge opp ungdommene videre etter rekruttstadiet, med vekt på det orienteringstekniske og det sosiale. I samarbeid med rekruttkomiteen, arbeide for å få til en enda bedre overgangsordning mellom rekruttvirksomhet og ungdomsvirksomhet. Stimulere til deltakelse på løp og stafetter, forebygge frafall fra idretten og forberede ungdommene fysisk og o-teknisk på opprykk til juniorklassene. Arrangere en hovedtrening i uken som er tilrettelagt for ungdommene men passer for hele klubben, og følge opp ungdommene på o-tekniske klubbtreninger og løp. Dra nytte av juniorenes erfaringer, og trekke juniorer, seniorer

og veteraner med på o-teknisk oppfølging av ungdommer. Tilbud om personlig treningsveiledning for motiverte løpere på trinn 3. Samarbeide med andre klubber i nærmiljøet og deres ungdomsvirksomhet, og invitere til deltagelse på Tyrving's treninger.

Mål: Skape et attraktivt, inkluderende og stimulerende o-treningsmiljø. Utvikle ungdommenes o-tekniske ferdigheter til et nivå som kan gi topp 10 plasseringer i Hovedløpet, og bidra til at hver enkelt får drive orientering på sitt ambisjonsnivå. Være blant de største ungdomskubbene i landet når det gjelder bredde.

5.1.3 Juniorer (utviklingstrappen trinn 4 +)

Tilbud om personlig oppfølging til de som ønsker det og viser vilje til å satse på orientering, ved to eller flere juniortrenere som skal ha fokus på personlig oppfølging av de løperne som ønsker å satse. Dra nytte av seniorenes erfaringer i juniorarbeidet, og trekke senioren med på oppfølging av juniorene. Treninger med høy kvalitet for alle, og minst en o-teknisk trening i uken i forbindelse med klubbens hovedtrening. Større vekt på det fysiske og orienteringstekniske, men fortsatt prioritering av det sosiale. Invitere til samarbeid med andre klubber i nærmiljøet. Satsing på de som har ambisjoner og selv ønsker å satse på orientering, inkludert økonomisk støtte. Godt samlingstilbud med høy kvalitet, rettet mot de konkurransene det satses på. Opplegget og tilbudet bør være så godt at det er naturlig for juniorer i Oslo-vest å komme til Tyrving.

Mål: Å være blant de største og beste juniorkubbene i landet.

5.1.4 Seniorer

Tilbud om personlig oppfølging til de beste senioren og treninger med høy kvalitet for alle. Legge til rette for personlig utvikling, og kunne tilby økonomisk støtte til de som viser vilje til å satse og som kan vise til resultater. Vekt på det fysiske og orienteringstekniske, men også ivaretagelse av det sosiale. Godt samlingstilbud med høy kvalitet, rettet mot de konkurransene det satses på. Opplegget og tilbudet bør være så godt at det er naturlig for innflyttere til Oslo-området å komme til Tyrving.

Mål: Bygge opp en elitestall rundt de løperne vi har i dag, og beholde løperne i klubben. Etablere oss blant de tre beste seniorkubbene i Norge.

5.1.5 Veteraner

Tilbud om trening med høy kvalitet for alle. Skape og vedlikeholde et inkluderende miljø for tidligere aktive o-løpere, nye veteraner og o-foreldre. Stimulere til deltakelse på løp og stafetter. Bredt og fleksibelt treningstilbud.

5.2 Elite

5.2.1 Kortsiktige mål

Elitekomiteen har eksistert et år som egen komité med blandede erfaringer. I høst har sentrale personer i klubben tatt initiativ til et sportslig forum på tvers av elite, ungdom, rekrutt og bredde, slik det også var tenkt før delingen av den tidligere sportskomiteen. Det er viktig for alle deler av klubbens sportslige virksomhet at et slikt sportslig forum på tvers av de sportslige komiteene videreføres og utvikles. Styret bør også vurdere om det bør gjenopprettes en sportslig leder, som en overbygning for komiteene rekrutt, ungdom/bredde og elite, med mål om å lede det sportslige forumet, se helheten i den sportslige virksomheten, jobbe med samhandling og tette huller der slike oppstår som følge av fordeling av ansvar mellom flere komiteer.

Videre er det et mål å bygge opp et elitemiljø rundt dagens Tyrvingløpere, med spesiell fokus på utvikling av juniorene og de yngre senioren som ikke har et tilbud fra NOF. Klubben skal tilrettelegge aktivitetene slik at spesielt satsningsvillige og talentfulle utøvere kan utvikle seg mot yttergrensen av sitt potensiale. De ekstrakostnadene en slik satsing medfører dekkes gjennom elitekomiteens budsjett.

Det er et mål at en eller flere Tyrvingløpere skal være med i NOFs grupper, på representasjonslag eller ta medalje i NM for junior og senior. Samtidig skal disse eliteløperne bidra på en positiv måte i klubbmiljøet og fremme orientering som idrett i vårt nærmiljø.

Orientering er også en lagidrett og det er et mål at Tyrving skal ha et sterkt og konkurransedyktig stafettlag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt. Klubben skal jevnlig forsvare en plass blant de tre beste norske klubbene, både på herre- og damesiden, for seniorer og juniorer.

Det skal arbeides for økt rekruttering av etablerte løpere, først og fremst ved å ha et så godt sportslig tilbud at Tyrving blir et naturlig valg for innflyttere til Oslo-området. Vi ønsker flere løpere på alle nivåer, da bredde anses som minst like viktig som eliteløpere for et stabilt godt treningsmiljø.

5.2.2 Langsiktige mål

Bygge opp en sterk elitestall på linje med de etablerte eliteklubbene i Norge. Bygge opp en stafettkultur i klubben og kjempe i toppen i de store nasjonale og internasjonale stafettene. Ha individuelle løpere på internasjonalt nivå og i norgestoppen, samt bygge opp en vinnerkultur i klubben.

5.3 Bredde

5.3.1 Kortsiktige mål

Bli den sterkeste breddeklubben i Norge på alle nivåer (rekrutter, ungdommer, juniorer, seniorer og veteraner). Stimulere til regelmessig deltakelse i terminfestede løp. Forsvare en topp-plassering i de store breddestafettene (15stafetten og 25manna), og stille flere lag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt. Største klubb på alle større arrangementer i Norge.

5.3.2 Langsiktige mål

Bygge opp en bredde på linje med de store breddeklubbene i Sverige og Finland. Seier i 25manna.

5.4 Trening

5.4.1 Kortsiktige mål

Klubben skal opprettholde et godt og variert aktivitetsnivå (tilbud om 2-3 treninger i uken) hele året. Treningene for ungdommer, juniorer og seniorer planlegges av trenerteamet i fellesskap. Det legges særlig vekt på aldersgruppen opp til 25 år (ungdoms- og juniorgruppen, samt de yngre seniorenene), men treningene skal legges opp slik at det er et bra tilbud også for alle andre medlemmer i klubben som ønsker å delta. Det skal bestrebes å ha treninger med høy kvalitet. Det er et mål å få flere jevnlig på trening.

I vinterhalvåret bør treningstilbudet prioritere høyintensitetsøkter med en ukentlig intervalltrening fra klubbhuset og gate-o gjennom hele vinteren, men også være fleksibelt slik at flest mulig kan delta. Om sommeren skal det være minst én ukentlig trening som fokuserer på det o-tekniske, og det skal også være et tilbud om fysisk fellestrening med fokus på høy intensitet.

Det er et mål å bygge opp et godt samarbeid internt i klubben som kan gi klubbens løpere et enda bedre treningstilbud. Samarbeid mellom de ulike aldersgruppene i klubben vektlegges for å bedre det sosiale samholdet. Det skal legges vekt på samarbeid mellom rekruttkomiteen og ungdoms- og treningskomiteen om treninger og samlinger for de yngre, slik at løperne fra rekruttgruppen integreres i det øvrige klubbmiljøet på en naturlig måte. Flere av klubbens erfarne løpere skal mobiliseres for å veilede løpere på lavere trinn i utviklingstrappen.

5.4.2 Langsiktige mål

Bygge videre på det treningstilbudet vi har i dag med mål om å øke kvaliteten ytterligere. Innarbeide rutiner og retningslinjer som kan følges i årene som kommer, slik at kontinuiteten opprettholdes. Ivareta den kompetansen vi i dag har, stimulere til at flere skaffer seg trenerkompetanse og bringe kompetansen videre til kommende generasjoner. Tyrving skal gi et treningstilbud som reflekterer beste praksis i norsk o-idrett.

5.5 Samlinger

Klubben skal videreutvikle det samlingstilbudet vi har i dag, slik at vi har det beste samlingstilbudet innen orientering. Klubben skal opprettholde tilbudet med treningssamlinger i grunntreningsperioden, påskesamling med vekt på o-teknisk trening, klubbssamling i vårsesongen, rekrutt-/ungdomssamling i august og samlinger i løpet av sesongen rettet mot prioriterte konkurranser.

5.6 Oppfølging

5.6.1 Rekrutter

Rekruttkomiteen har ansvaret for klubbens rekruttarbeid (barn opp til ca 12 år). Fundamentet i rekruttarbeidet er orienteringskurs for nybegynnere og videregående rekrutter samt å tilpasse tilbudet til de ordinære klubbtreningene for de eldste/ mest erfarene rekruttene.

Komiteen arrangerer en årlig rekruttleir (ca 8-13 år) hvor det blir lagt stor vekt på sosialt fellesskap.

Etter behov følger rekruttkomiteen opp enkeltgrupper spesielt. Tidligere eksempler på dette er Jenteprojektet (2008 og 2009).

5.6.2 Ungdom

Ungdomsgruppens sportslige opplegg ledes av Ungdoms- og treningskomiteen. På treninger og samlinger skal ungdommene få instruksjon og oppfølging av klubbens trenerressurser og andre erfarne løpere. Den sosiale biten drives best av ungdommene selv, med noe støtte og tilrettelegging fra klubben.

5.6.3 Juniorer

Alle juniorene som ønsker tett personlig oppfølging skal få oppfølging av to eller flere juniortrenere. Ansvaret for oppfølging av de som ønsker å satse ligger hos elitekomiteen. Alle juniorer skal få tilbud om o-teknisk oppfølging på treninger og samlinger. 16 åringene integreres i juniorgruppa når det gjelder oppfølging og tilbud. Det generelle ansvaret for juniorene ligger hos Ungdoms- og treningskomiteen, for å ivareta overgangen fra ungdom til junior.

5.6.4 Seniorer

Alle seniorer som viser vilje til å satse og kan vise til resultater, skal ha en personlig trener med bra o-teknisk erfaring og gjerne også kompetanse innen fysisk og mental trening, hvis de ønsker det. Seniorer som kvalifiserer seg for NOFs grupper får dessuten oppfølging gjennom landslagstrener, men kan også får oppfølging gjennom klubbens ressurspersoner hvis de ønsker det.

6. Medlemsmasse, klubbmiljø

O-gruppa skal ha en aktiv medlemsgruppe på rundt 150 o-løpere i alle aldre. Med et sterkt juniorlag og unge lovende seniorer vil vi gå inn for å gi et attraktivt tilbud til gode juniorer og seniorer. Det skal være naturlig for aktive voksne o-løpere som flytter til Oslo-vest å søke kontakt med IL Tyrving.

Vi vil bruke IL Tyrving sin nettside aktivt for å skape klubbidentitet.

7. Økonomi

Styret foreslår at budsjettet for 2011 vedtas med et underskudd på kr 3.250.-. Utover normal drift er det i budsjettet en spesiell post å bemerke. Det er et tilskudd til Ivar O-løpet på 100.000,-. Samarbeidsavtalene med Profier videreføres med 20.000. Budsjettet for 2011 medfører ingen endringer i egenkapitalen som forventes å være i overkant av kr 800.000,- ved utgangen av 2011. Av dette forventes frie likvide midler å være ca 600.000,- (bankinnskudd).

O-gruppa skal basere sin virksomhet på nøktern budsjettering og stram økonomistyring. Utgiftene skal dekke:

- Sportslig aktivitet, vesentlig knyttet til mesterskap og større internasjonale arrangementer, løperavtaler til aktuelle løpere, samt en andel av utgifter for de som er 16 år og yngre.
- Rekrutteringsvirksomhet
- Klubbvirksomhet