

Virksomhetsplan for O-gruppa 2015

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 og gjennom skolene.

3. Organisasjonsstruktur

O-gruppa har de siste årene vært ledet av et styre på sju personer, med flg. funksjoner:

- Leder, økonomi
- Arrangement, herunder kart
- T-E-T – Junior/senior/elite
- Rekrutt & Talentutvikling
- Mosjonsoriering, herunder Tur-orientering
- Bredder og Sosial
- Marked

Andre funksjoner:

- Valgkomite
- Draktsalg
- Skolekontakt
- Løpsregnskap/statistikk/Tyrving-pokalen
- EKT-utstyr
- GPS-prosjekt

Det ble på årsmøtet 2014 besluttet en ny organisering av O-gruppa. Valgkomiteen hadde en krevende jobb med å fylle mange og nye posisjoner, og et par funksjoner har stått ubesatt i 2014.

- Leder:**
- Økonomi, regnskap (Kirsten Larsen, regnskapsfører)
 - Representasjon NOF/AOOK
 - Lede styremøter
 - Styrerep. IL Tyrving, hovedstyret

Arrangement (Løp, kart)	T-E-T (Junior, senior, elite)	Rekruttering og talentutvikling (Kurs, O-ung)	Mosjonsorientering (Tur-orientering, skole-orientering)	Bredde / Sosial (Sosialt, klubbture)	Marked (Inntekter, presse, www)
<p>Ansvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Kart: plan, prosjekter, OCAD, salg • Løp: plan, terminliste, arrangørinstruks, løpsledere, TD • EKT/data • Materialforvalter <p>Bemanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • Arrangementsansvarlig • Kartansvarlig* • EKT/Data (fam Spjelkavik) 	<p>Ansvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Senior og junior elite • Senior • TET-, inkl junior-treninger • Tiomila, Jukola, NM, NC • Utviklingstrappen 4-5-6 • Koordinering mot klubbtreninger, O-ung og Mosjon • Klubbintern info <p>Bemanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • TET-trening • Juniortrener • TET-samlinger • Stafett-coach 	<p>Ansvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Klubbtreninger • Klubbintern info • Rekruttkurs og -samlinger • 8-10 • 10-14 • 14-16 • 17-19 • Talentutvikling fra rekrutt til A-løper • Utviklingstrappen 1-2-3 • Koordinering mot Sportslig og Mosjon <p>Bemanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • Klubbtreninger • Rekruttansv.* • O-ung * 	<p>Ansvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Tur-orientering (Flaggspretten) • Skole-orientering • Dugnader • Koordinering mot Sportslig og O-ung <p>Bemanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • Tur-orientering* • Skole-orientering 	<p>Ansvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Klubbture • Intern info (mail/web) • Fester og markeringer • Tyrvingpokalen • Adm mailingliste • Mottak av nye løpere <p>Bemanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • 2-3 medlemmer 	<p>Ansvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budsjettsansvar • Sponsor • Dugnader • Adm draktavtale • Draktsalg • Ullmax-salg • Presse, media, web <p>Bemanning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leder • 2-3 medlemmer

4. Overordnede målsetninger og virkemidler for de enkelte aktiviteter

4.1 Sportslig virksomhet (TET, Rekruttering og talentutvikling)

O-gruppa i IL Tyrving skal ha et sportslig tilbud til alle kategorier løpere og i alle aldersklasser. Det lokale treningstilbudet skal tilrettelegges spesielt for ungdoms- og juniorløpere, supplert med opplegg for ambisiøse juniorer og seniorer rettet mot mesterskap og prioriterte stafetter. En elitegruppe på tvers av juniorer og seniorer skal ivareta interessene til de som ønsker å satse mot nasjonalt eller internasjonalt høyt nivå. Målet er å vedlikeholde Tyrvings posisjon som en av de store eliteklubbene i Norge. Det skal også gis tilbud om instruksjon og trening for unge og voksne o-rekrutter, både nybegynnere og de med litt erfaring.

4.2 Mosjonsaktivitet

- Tur-orientering: Tyrvings tilbud fortsetter i form av Flaggspretten, som også omfatter tilbud til barn. Det vil bli lagt vekt på bedre synlighet i nærmiljøet. Tur-orientering vil også bli brukt som rekrutteringskanal til o-gruppa i Tyrving.
- Skole-orientering: Tyrving vil gi skolene i lokalmiljøet et tilbud om kart og opplegg som kan bidra til økt o-aktivitet og gode opplevelser for elevene.
- 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 2015 gjennomføre følgende terminfestete arrangementer:

- 1. mai: Åpning av turorienteringssesongen (Kalvøya)
- Mai: O-Rekruttløp (Kalvøya)
- 20. juni: Ivar-O-løpet
- Juni/august: Klubbmesterskap
- 14. og 15. august: Night Hawk – internasjonal o-stafett (Dikemark, Asker)
- 28. og 29. august: Byfesten i Sandvika
- September: O-Rekruttløp
- Mai eller september: Skolesprint

4.4 Kartutvikling

Kartplanen ble revidert for perioden 2014-2018, men denne kan bli justert som følge av mulige endringer i arrangementsplanen.

Forberedende arbeid med nytt kart over Kleivstua med en utvidelse mot Sørsætra er igang. Eksisterende kart er fra 2005 og mye hogst i området gjør at en revisjon er nødvendig for fremtidig bruk av kartet. Kartet er meldt inn til Bærum Idrettsråd (oktober 2013). Kartet er et samarbeid mellom Tyrving og Ringerike O-lag og er i ajourført kartplan planlagt ferdigstilt i 2018.

O-kart Sollihøgda Nord er meldt inn til Bærum Idrettsråd (oktober 2013). I ajourført kartplan er ferdigstilling planlagt til 2017.

I samarbeid med Fossum er en revidering av Turkart Bærumsmarka fra 2004 ferdigstilt og kartet trykkes våren 2015. En kartavtale regulerer fordeling av salgsområder mellom Tyrving og Fossum. Det er søkt Bærum Idrettsråd om kommunale midler (oktober 2013) og søknad om spillemidler er levert oktober 2014.

Det satses fortsatt på god markedsføring og omsetning av klubbens kart. For turkartene videreføres salget gjennom bokhandlere og sportsbutikker samt direktesalg fra utfartsparkeringer etc. Salg gjennom O-kartkiosken på internett er tatt i bruk. (<http://www.comparetracks.com/okartkiosken/>).

Fornytt avtale med Fossum IF om utveksling av o-cadfiler for treningsformål har pr dags dato stoppet opp da Fossum ikke vil dele sine o-cadfiler med oss.

En avtale med Asker SK om utveksling av o-cadfiler for treningsformål er ønsket og noen treninger er allerede «byttet» mellom klubbene. Dette er planlagt å følges opp i 2015.

4.6 Marked

Markedsgruppen vil fortsette å jobbe aktivt med sponsorarbeidet. Formålet er å presentere klubben bredt i markedet og få på plass samarbeidspartnere som kan bidra økonomisk eller på annen måte.

5. Sportslig Virksomhet

Det vil være et mål for året å få etablert et velfungerende samarbeide på tvers av de ulike sportslige utvalgene for å gi et mest mulig integrert sportslig tilbud til klubbens løpere, og for å utnytte ressursene best mulig.

5.1 De ulike utviklingsnivåene

5.1.1 Rekrutter (utviklingstrappen trinn 1)

Utvalget har ansvaret for å rekruttere nye, unge o-løpere til klubben og for å 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.

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

F.o.m. 2015 skal rekrutt-treningene også inkludere et treningstilbud til voksne/foresatte uten o-erfaring. Rekruttkomiteen samarbeider tett med ungdomsgruppen for å legge til rette for at nye o-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 (<14 år, 13-14 år) som jevnlig deltar i rekruttaktivitet	25	25
Antall rekrutter (<14 år) som har deltatt på rekruttleir	15	15
Antall rekrutter (<14 år) som har deltatt på terminfestede løp	10	10
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 Ungdom/ Talentutvikling (utviklingstrappen trinn 2 + 3)

Tilbud om egne ungdomstreninger hele året i samarbeid med de lokale skiklubbene, samt ungdomstrener som følger opp ungdommene som en gruppe (evt. en gruppe for 13-14 år og en gruppe for 15-16 år). Gruppen(e) skal delta på 1-2 ukentlige o-treninger gjennom sommerhalvåret.

Utvalget har som oppgave å følge opp ungdommer og yngre junior etter rekruttstadiet, med vekt på det orienteringstekniske og det sosiale. I samarbeid med rekruttutvalget, arbeide for å få til en best mulig overgang 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 minst én hovedtrening i uken som er tilrettelagt for de unge, men som også passer for hele klubben, samt følge opp de unge på o-tekniske klubbtreninger og løp. Dra nytte av juniorenes erfaringer, og trekke juniorer, seniorer og veteraner med på o-teknisk oppfølging av ungdommer.

Videreføre GPS-teknologien som Tyrving tok i bruk 2011 for å styrke oppfølging og analyse av trening og løp.

Gjennom juniortrenere gi et tilbud om personlig treningsveiledning for motiverte 15-16 åringer 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 Hovedløpene, og bidra til at hver enkelt får drive orientering på sitt ambisjonsnivå. Være blant de største ungdomsklubbene i landet når det gjelder antall utøvere. Det er et mål for 2015 å rekruttere 20 ungdommer fra rekruttkurs og fra andre idretter til å løpe ordinære O-løp som nye Tyrving-medlemmer.

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 seniorennes erfaringer i juniorarbeidet, og trekke seniorenne med på oppfølging av juniorene. Treninger med høy kvalitet for alle, og minst en o-teknisk trening i uken i forbindelse med klubbens hovedtrening. Prioritering av det fysiske og orienteringstekniske, men fortsatt stor vekt på 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 prioriterte konkurransene. Opplegget og tilbudet skal være så godt at det er naturlig for juniorer å satse i Tyrving.

I 2015 engasjere dedikerte trenere som vil bidra til junior-gruppens utvikling (sportslig og sosialt), og spesielt veilede og følge opp de løperne som vil investere tid og trening for å klyve opp trinn 3 og 4 på "utviklingstrappen".

Mål: Re-etablere en av de største og beste juniorgruppene i landet.

5.1.4 Seniorer (utviklingstrappen trinn 4+)

Tilbud om personlig oppfølging til de beste seniorenne 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: Stimulere et inkluderende prestasjonsmiljø rundt de seniorløperne vi har i dag, ønske nye velkommen og beholde løperne i klubben. Forsvare en posisjon som en av de beste seniorklubbene i Norge.

5.1.5 Veteraner

Gi et lokalt 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 deltagelse på løp og stafetter. Det er et mål for 2015 å rekruttere 10 nye O-foreldre som nye Tyrving-medlemmer.

5.2 Elite (T-E-T)

5.2.1 Kortsiktige mål

For Tyrving Elite Team («T-E-T») er det et mål å vedlikeholde et prestasjonsmiljø rundt dagens Tyrvingløpere, med spesiell fokus på utvikling av juniorene og de yngre seniorenne som ikke har et tilbud fra NOF. Klubben skal tilrettelegge aktivitetene slik at spesielt satsningsvillige og talentfulle utøvere kan

utvikle seg mot 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 og/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.

Elitemiljøet ønsker å inkludere løpere som ikke bor i "Tyrving-land" (f.eks. på studiested, i utlandet) i den grad de bidrar positivt til klubbens trenings- og prestasjonsmiljø på samlinger, stafetter og klubbture.

5.2.2 Langsiktige mål

Vedlikeholde en sterk elitestall på linje med de 3 beste eliteklubbene i Norge. Vedlikeholde stafettkulturen i klubben og kjempe i toppen i de store nasjonale og internasjonale stafettene. Ha individuelle løpere på internasjonalt nivå og i norgestoppen, samt vedlikeholde prestasjonskulturen i klubben.

5.3 Bredde

5.3.1 Kortsiktige mål

Vise gjennom deltakerantall og resultater at Tyrving er en av de største breddeklubbene i Norge på alle nivåer (rekrutter, ungdommer, juniorer, seniorer og veteraner). Stimulere til regelmessig deltakelse i terminfestede løp, bl.a. ved revitalisering av klubbranking (T-pokalen). Stille mange lag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt, og forsvare en topp-plassering i de store breddestafettene (15stafetten og 25manna). Største klubb på alle større arrangementer i Norge.

5.3.2 Langsiktige mål

Bygge opp en allsidighet på linje med de store breddeklubbene i Sverige og Finland. Topp 10 resultat 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 trener-ressursene 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 klubbtreningstilbudet 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 – gitt de klimatiske forholdene – har et optimalt samlingstilbud 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.

6. Medlemmer og klubbmiljø

O-gruppa skal arbeide aktivt for å bidra til NOFs målsetting om at 1 % av Norges befolkning skal være medlem i en O-klubb innen 2020. O-gruppa skal ha en aktiv medlemsgruppe på rundt 150 o-løpere i alle aldre. Med fokus på trivsel og en sterk prestasjonskultur vil vi skape et attraktivt klubbmiljø for familier med rekrutter og ungdom så vel som gode juniorer og seniorer. Det skal være naturlig for aktive som flytter til Oslo vest å søke kontakt med Tyrving Orientering.

Bredde- og sosialgruppa vil fortsette med å jobbe aktivt for å skape et sosialt og inkluderende klubbmiljø for alle. De aktiviteter som er gruppas fremste oppgaver er å organisere markeringer/feiringer av prestasjoner, blæsting fra treninger og løp (via Facebook etc.), veilede nye løpere inn i klubben og organisere/delegere klubbens fester. Da gruppa er ny i 2014 så er det potensial for å videreutvikle innholdet i gruppas arbeid i 2015 og revidere gjeldende stillingsinstruks.

Oppgaver i 2015 bør være aktiviteter som bidrar til sosialt samhold i klubben og synliggjøring av de aktiviteter som vi deltar på, og da spesielt at de løp som er klubbens hovedmål under sesongen får god oppmerksomhet.

Klubben vil vedlikeholde tradisjoner og videreutvikle tiltak som styrker klubbmiljøet. Eksempel på slike er Tyrvings egne samlinger og klubbturet til de store stafetter, treningskvelder med felles kveldsmat, klubbbranningen T-pokalen, BingoOsprint og årsfesten. Dette i tillegg til regelmessige fellestreninger gjennom hele året.

7. Økonomi

Styret foreslår at budsjettet for 2015 vedtas med et underskudd på kr 22.000. Dette innebærer en fortsatt stor sportslig satsning, spesielt mot ungdom og juniorer. Det er forutsatt at tilskudd fra Ivar Opsahl til Ivar O-løpet på kr 100.000 videreføres. Det er videre budsjettert med et overskudd fra gjennomføringen av Night Hawk 2015 på kr 50.000. Budsjettet for 2015 medfører at egenkapitalen forventes å være i overkant av kr 545.000 ved utgangen av 2015 mot kr 567.360 31. desember 2014. Av dette forventes frie likvide midler å være ca kr 355.000 (bankinnskudd).

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

Utgiftene skal dekke:

- Sportslig aktivitet, vesentlig knyttet til mesterskap og større nasjonale og internasjonale arrangementer, særskilt støtte til studenter og elite-utøvere på landslagsnivå, samt dekning av en andel av utgifter for de som er 16 år og yngre.
- Rekrutteringsvirksomhet
- Klubbvirksomhet