

Virksomhetsplan for O-gruppa 2020

1. Organisatoriske rammebetingelser

O-gruppa er en underavdeling av Tyrving IL, 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 Tyrving IL

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. Rekruttering av nye medlemmer, fortrinnsvis barn/unge og deres foreldre, er videre et sentralt mål for virksomheten.

Klubben skal også tilrettelegge for orienteringsaktiviteter til andre deler av befolkningen i lokalmiljøet. Dette skjer først og fremst ved turorientering/stolpeorientering for voksne og barn og gjennom skolene.

3. Organisasjonsstruktur

O-gruppa har det siste året vært ledet av et styre på seks personer, med flg. funksjoner:

- Leder, økonomi, marked
- Arrangement, herunder kart
- T-E-T – Junior/senior/elite, og O-Ung
- Rekrutt & Talentutvikling
- Tur-orientering/stolpejakten
- Bredde og Sosial

Andre funksjoner:

- Valgkomite
- Draktsalg
- Løpsregnskap/statistikk/Tyrving-pokalen
- EKT-utstyr
- Trener
- Materialforvalter
- Oppfølging, forvaltning IvarOfondet

4. Overordnede og langsiktige målsetninger for virksomheten

Tyrving skal være en av landets ledende orienteringsklubber innenfor måleparametere som medlemstall, sportslige resultater, ungdomsaktivitet, rekruttering, arrangementsaktivitet, mosjonsaktivitet.

Tyrving skal være en stafettklubb, med fokus på 10-mila, Jukola og NM stafett, og har som mål å kjempe i TET av de store stafettene – «Tyrving iTET!» Tyrving skal ha en bredde i stallen som gir konkurranse om plassene på 1.laget til de store stafettene, og som derfor gir 2.lag som også kan levere sportslig gode resultater.

Tyrving skal skape og ha gode rammevilkår for satsing, og derigjennom legge til rette for å ha gode løpere som presterer individuelt på nasjonalt toppnivå.

Det er særdeles viktig i en periode å forsterke og bygge opp ungdom/jr (flere løpere, miljøbygging, treningsveiledning og oppfølging til de som ønsker). Tyrving har som langsiktig mål å være blant de største ungdomskubbene i landet når det gjelder antall utøvere.

Det er ønskelig å etablere en modell for rekruttering som skaper vekst og nye o-løpere, og som integrerer nye o-løpere raskt og effektivt inn i klubbens øvrige virksomhet.

Tyrving skal ha en allsidighet på linje med de store breddeklubbene i Sverige og Finland, og som muliggjør topp-10 resultat i f.eks. 25-mannakavlen.

Tyrving skal ta ansvar for å arrangere o-løp, og videreutvikle kompetanse på gjennomføring av krevende arrangementer som f.eks. Night Hawk. Tyrving er medarrangør av Night Hawk også i 2020. Tyrving har sammen med Asker SK tatt på seg NM-uka 2022.

Kartplanen er revidert og samkjørt med fremtidige arrangementer.

Marked/sponsor: Vi jobber for å posisjonere Tyrving som en av Norges beste orienteringsklubber og som et interessant sponsorobjekt.

Hele klubben: Tyrving skal bygge videre på det treningstilbudet vi har i dag med mål om å øke kvaliteten ytterligere. Klubben skal ivareta den kompetansen vi i dag har, stimulere til at flere skaffer seg trenerkompetanse og derigjennom bringer kompetanse videre til kommende generasjoner. Tyrving skal gi et treningstilbud som reflekterer beste praksis i norsk o-idrett.

5. Mål og virkemidler for de enkelte funksjonene for 2019

5.1 Sportslig virksomhet (Elite/Senior, ungdom, talentutvikling, rekruttering)

O-gruppa i Tyrving skal ha et sportslig tilbud til alle kategorier løpere og 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, men også ta vare på alle i aldersgruppen som ønsker å være med i orienteringsmiljøet i Tyrving. Det skal også gis tilbud om instruksjon og trening for unge og voksne o-rekrutter, både nybegynnere og de med litt erfaring.

En sportsplan er utarbeidet som definerer de viktigste mål for Tyrving mht sportslig aktivitet og resultater i en 5 årsperiode 2017-2021. Planen er forankret i styret og skal være retningsgivende for satsing og aktivitet i perioden.

Vi har hatt ansatt trener i deltidsstilling siden 1.11.2017 (50% stilling fra 2019). Samarbeidet mellom trener og sportslig utvalg fungerer meget bra. Det etableres en modell med fornuftig arbeidsdeling mellom trener og og frivillige ressurser, for å gi et best mulig sportslig tilbud til klubbens løpere, og for å utnytte ressursene best mulig.

5.1.1 Elite / Senior

Mål for aktiviteten i 2020:

- Benytte økt tilgang på ressurser gjennom treneransettelse til å videreutvikle et prestasjonsmiljø rundt dagens Tyrvingløpere, med spesielt fokus på utvikling av juniorer og seniorer med ambisjoner individuelt og i stafett
- beholde alle løpere i klubben, og forsvare en posisjon som en av de beste stafettklubbene i Norge
- Tyrvingløpere skal ta medalje i NM senior. Samtidig skal eliteløperne bidra på en positiv måte i klubbmiljøet og fremme orientering som idrett i vårt nærmiljø
- Tyrving skal ha et sterkt og konkurransedyktig stafettlag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt

Følgende tiltak vil være sentrale i 2020:

- Videreutvikling av god arbeidsdeling mellom deltidsansatt trener, styre og frivillige ressurser
- Tilrettelegge for personlig utvikling, tilrettelegge aktiviteter, og tilby støtte til spesielt satsningsvillige og talentfulle utøvere slik at de kan utvikle seg mot sitt potensiale
- gode treningsplaner og økter for senior og junior (realiseres gjennom Tyrving/AOOK/NOF/naolubber), og en samlingsplan med høy kvalitet, rettet mot sesongens viktige mål (10-mila, Jukola, NM)
- økter med god matching og høy kvalitet (TET-treninger), tilpasset prioriterte løp og stafetter
- 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 alternativ for innflyttere til Oslo-området
- Elitemiljøet ønsker å inkludere løpere som ikke bor i "Tyrving-land" (f.eks. på studiested, i utlandet) forutsatt at de bidrar positivt til klubbens trenings- og prestasjonsmiljø på samlinger, stafetter og klubbturner

5.1.2 Junior (17-20 år) i 2020

Mål for aktiviteten i 2020:

- Inkludere løpere som rykker opp fra ungdomsklassene; skape et inkluderende og sosialt miljø i gruppen som motvirker frafall og stimulerer til utvikling
- Skape og vedlikeholde et prestasjonsmiljø for de løperne som ønsker å utvikle seg
- god integrasjon mellom junior- og seniormiljø

Følgende tiltak vil være sentrale i 2020:

- Tilby treninger med høy kvalitet, minst en o-teknisk trening i uken i forbindelse med klubbens hovedtrening på torsdager
- Oppfordre juniorer til deltakelse på utvalgte TET-treninger
- Prioritering av det fysiske og orienteringstekniske, men fortsatt stor vekt på det sosiale
- Spesiell oppfølging av de som selv ønsker å satse på orientering, inkludert økonomisk støtte i forbindelse med samlinger og løp
- Godt samlingstilbud med høy kvalitet, rettet mot de prioriterte konkurransene (kan være deltakelse på TET-samlinger, eller egne opplegg). Opplegget og tilbudet skal være så godt at det er naturlig for juniorer å satse i Tyrving
- Ha spesiell fokus på at juniorløpere (15+) opplever de store stafettene (10-mila, Jukola) som gode læringsarenaer (sportslig og sosialt) for videre utvikling, og ha spesiell fokus på integrasjon av disse inn i elitemiljøet i forbindelse med disse stafettene

5.1.3 Ungdom (ca 12 – 16 år)

Hovedoppgaven er å følge opp ungdommer 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.

Mål for aktiviteten i 2020:

- Skape et attraktivt, sosialt og inkluderende, og stimulerende o-treningsmiljø (O-Ung)
- Utvikle ungdommenes o-tekniske ferdigheter til et nivå som gir god mestringsopplevelse, og bidra til at hver enkelt får drive orientering på sitt ambisjonsnivå.
- Øke antallet 13-16 åringer som deltar regelmessig på trening og på o-løp

Følgende tiltak vil være sentrale i 2020:

- fokus på å flytte opp løpere fra rekruttkurs til O-ung
- Minst én hovedtrening i uken (gjærne 2) skal være tilrettelagt for de unge, men også med tilbud til hele klubben, og de unge skal få oppfølging på o-tekniske klubbtreninger og løp
- Dra nytte av erfaringer fra klubbens ressurspersoner, og trekke juniorer, seniorer og veteraner med på o-teknisk oppfølging av ungdommer i forbindelse med trening og o-løp
- Fortsatt fokus på GPS-teknologi i oppfølging, men med vridning mot bruk av egne klokker og brukervennlige systemer på nett (LiveLox)
- samarbeide med andre klubber i nærmiljøet (Fossum, Asker) og deres ungdomsvirksomhet, og invitere til deltagelse på Tyrvings treninger

5.1.4 Rekrutter (utviklingstrappen trinn 1)

Hovedoppgaven er 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.

Det ble i fjor arrangert rekruttleir (ca 8-13 år) hvor det ble lagt stor vekt på sosialt fellesskap. De senere årene har også rekrutter deltatt på kretsens leir. Disse tiltakene vil vurderes på nytt for 2020.

Klubben ønsker å videreføre et treningstilbud til voksne/foresatte uten o-erfaring i forbindelse med rekrutt-treningene.

Rekruttkomiteen samarbeider tett med ungdomsgruppen for å legge til rette for at nye o-rekrutter blir godt integrert i klubbens øvrige aktiviteter og ellesskap.

5.1.5 Bredde / Hele klubben

Klubben skal opprettholde et godt og variert aktivitetsnivå (tilbud om 2 treninger i uken) hele året. Treningene for ungdommer, juniorer og seniorer planlegges av trener, sportssjef og andre ressurser 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.

Mål for aktiviteten i 2020:

- Videreutvikle og vedlikeholde torsdagstreningene som et attraktivt «Hele klubben» tiltak

(konkret mål: 40 deltakere i snitt). I tillegg til at treningene skal ha høy kvalitet skal de også være en sosial arena for klubbens løpere, alle alderstrinn, og treningen kan med fordel kombineres med sosiale tiltak.

- Flest mulig deltakere på løp (ønsker å være topp-3 i løpsdeltakelse i AOOK). Vise gjennom deltakerantall og resultater at Tyrving er en av de største breddeklubbene i Norge på alle nivåer (rekrutter, ungdommer, juniorer, seniorer og veteraner)
- Vi ønsker flere o-løpere i alle aldre og på alle nivåer
- Vi vil stille mange lag i alle store stafetter, nasjonalt og internasjonalt, og forsvare en topp-plassering i de store breddestafettene (15stafetten og 25manna).
- 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
- Skape og vedlikeholde et inkluderende miljø for tidligere aktive o-løpere, nye veteraner og o-foreldre

Følgende tiltak vil være sentrale i 2020:

- Gi et lokalt tilbud om trening med høy kvalitet for alle, inklusive rekrutter
- I vinterhalvåret: videreføre klubbtreningstilbud med høyintensitetsøkter - ukentlig intervalltrening fra klubbhuset og gate-o gjennom hele vinteren, gjerne også løpstekniske treninger i BIP-hallen
- Om sommeren skal det være minst én ukentlig trening som fokuserer på det o-tekniske. Treningen skal være tilrettelagt for alle aldersgrupper og nivåer.
- Det bør også være et sommertilbud om fysisk fellestrening med fokus på høy intensitet – gjerne i kombinasjon med o-teknikk, primær målgruppe ungdom/jr/sr men åpent for alle
- Flere av klubbens erfarne løpere skal mobiliseres for å veilede løpere på lavere trinn i utviklingstrappen
- Stimulere til regelmessig deltakelse i terminfestede løp, bl.a. ved revitalisering av klubbranking
- Klubben skal videreutvikle det samlingstilbudet vi har i dag, slik at vi – gitt de klimatiske forholdene – har et optimalt samlingstilbud innen orientering, rettet mot viktige løp og stafetter

5.2 Mosjonsaktivitet/Tur-O

Mål for aktiviteten i 2020:

- Videreføre aktiviteter på minst samme nivå som tidligere inkludert den vellykkede lansering av stolpeorientering i 2016.

Følgende tiltak vil være sentrale i 2020:

- Flaggsprettene videreføres i samarbeid med Bærum SK, Haslum, Stabæk IF.
- Se Flaggsprettene som rekrutteringskanal til o-gruppa ved koordinering av promoteringstiltak Flaggsprettene/rekrutteringsopplegg, og aktivt bruke Flaggsprettene til å informere om o-gruppas øvrige aktivitet.
- Det vil bli lagt vekt på bedre synlighet i nærmiljøet.
- Skole-orientering: Tilbud til skoler i lokalmiljøet vedrørende kart og opplegg som kan bidra til økt o-aktivitet og gode opplevelser for elevene. Rent konkret vil alle skolekart være tilgjengelig via en skolekartside som skolene kan benytte til opplæring og aktivitet. Skolesprinten på Kalvøya vil

videreføres. Rekruttkomiteen og tur-o gruppa bør vurdere tidligere tiltak mot skoler og eventuelt videreføre disse.

5.3 Arrangementer

Styret går inn for å følge det 8. Night Hawk i 2020 som medarrangør. For 2020 er det inngått avtale med Fossum med arena Fossumbanen. Natthauken IL v Ole Grini Johansen fortsetter med hovedansvar og en koordinerende rolle mot Tyrving og Fossum.

Vi vil videreføre Ivar-O-løpet med spesiell fokus på ungdom. Ivar-O-løpet 2020 vil gjennomføres som kretsløp med arena på Høymyr og vårt nyreviderte kart på Sollihøgda Nord. Det vil også være et Trimtex cup arrangement med gaflet fellesstart i ungdoms klassene.

Tyrving IL har blitt tildelt NM langdistanse i 2022. Arrangement planlegges gjennomført på Krokskogen i området Stubdal/Løvli. Tyrving er 100 år i 2022, så dette bør bli et fint jubileumsarrangement.

Med denne bakgrunn vil IL Tyrving Orientering i 2020 gjennomføre følgende terminfestete arrangementer:

- 1. mai Åpning av turorientingssesongen (Kalvøya)
- Mai: O-Rekruttløp (Kalvøya)
- Mai: Skolesprinten (på dato for «Verdens orienteringsdag?»)
- Juni: Klubbmesterskap
- 8.-9. august: Night Hawk – internasjonal o-stafett (Fossum)
- 22. august Trimtex cup/kretsløp / Ivar-O-løpet Sollihøgda
- August: Byfesten i Sandvika
- September: O-Rekruttløp
- Juni?: AB-karusell

5.4 Kartutvikling

Kartplanen er revidert for perioden 2018-2021, og inneholder bakgrunn/historie, mål og tiltak for kartarbeid i perioden.

For inneværende år er det planlagt å synfare nytt kart på Jordbærhaugen. Sollihøgda Nord er ferdig synfart og utgis i 2020. Sprintkart og skolekart vil ajourføres etter behov.

Arbeidet med å søke spillemidler for nytt NM kart på Løvli i 2022 vil starte opp i samarbeid med Ringerike o-lag

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/>).

Klubben vil medvirke til å sette i gang en kartdatabase for skolekart.

Avtale med Fossum IF om utveksling av o-cadfiler for treningsformål er virksom.

5.5 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. Dette arbeidet har vist seg svært vanskelig, en erfaring som deles med våre naboklubber.

5.6 Medlemmer og klubbmiljø

O-gruppa skal ha en aktiv medlemsgruppe på rundt 150 o-løpere i alle aldre. Med fokus på trivsel og en sterk prestasjonskultur ønsker vi å skape et attraktivt klubbmiljø for familier med rekutter 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, deknings fra treninger og løp (via Facebook etc.), veilede nye løpere inn i klubben og organisere/delegere klubbens fester. Prioriterte oppgaver i 2020 er 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 klubbturen til de store stafetter, treningskvelder med felles kveldsmat, klubbrankingen T-pokalen, BingoOsprint, og øvrige klubbarrangementer. Dette i tillegg til regelmessige fellestreninger gjennom hele året.

6. Økonomi

Styret foreslår at budsjettet for 2020 vedtas med et overskudd på kr 8.000. Dette innebærer fortsatt stor sportslig satsning, dels gjennom en ansatt trener i 50% stilling og dels gjennom ulike tiltak for å støtte og stimulere utøvere til å videreutvikle seg innenfor Tyrving Orientering.

Budsjettet for 2020 medfører at egenkapitalen forventes å være på ca. kr 625.000 ved utgangen av året. Det er i budsjettet inntektsført kr 850.000.- i arv etter Ivar Opsahl, midler som utbetales fra Ivar O fondet.

IvarOfondet utgjør 4,3 mnok, men fortsatt er arveoppgjøret ikke ferdig.

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

Klubbens inntekter går i hovedsak til å dekke sportslig aktivitet, herunder trenerlønn, bidrag til utgifter knyttet til mesterskap og større nasjonale og internasjonale arrangementer, særskilt støtte til studenter og elite-utøvere på landslagsnivå, økt satsing på ungdom/junior, samt dekning av en andel av utgifter for de som er 16 år og yngre.

