



## Årsplan Oppsal Orientering 2023

I denne planen legger styret fram forslag til mål og tiltak for klubben i 2023.

Styret vil i 2023 ha følgende felles satsinger:

1. arbeide for at O-festivalen 2023 blir en suksess og at arbeidet med den styrker og utvikler klubben
2. Rekruttere nye o-løpere, spesielt barn og unge
3. utvikle videre den sportslige satsingen for klubben
4. arbeide for en styrket klubbfølelse gjennom flere felles aktiviteter
5. sikre at klubbens aktiviteter kan videreføres ved en eventuell opprettelse av Østmarka nasjonalpark

### Klubbaktiviteter

#### Mål

1. Styrke klubbfølelsen

#### Tiltak

1. ha inkluderende aktiviteter for alle medlemmer – fortsette aktiv inkludering av flyktninger og personer med funksjonsnedsettelse i arbeidet vårt
2. arrangere en felles sosial sesongoppstart og klubbavslutning ved sesongslutt
3. arrangere klubbøløp med sosiale bidrag

### Opplæring og Råtass (9-12 år)

#### Mål

1. Klubben skal gi barn opplæring i orientering i et miljø preget av trivsel og trygghet. Klubben skal legge til rette for skolens orienteringsopplæring og bidra til opplæring for voksne.

### Tiltak

1. arrangere treninger for barn i sommerhalvåret med fysisk og o-teknisk trening preget av lek. Treningene legges i nærmiljøet og det er fokus på å bygge sosiale relasjoner og å lære de grunnleggende råtassreglene
2. kommunisere tydelig til barna og inkludere nye foreldre blant annet gjennom en egen råtasshåndbok
3. nye o-løpere inkluderes i treningen, og det arrangeres egen foreldreopplæring
4. arrangere samling og sosiale aktiviteter og delta på kretsens o-trollsamling
5. arrangere Verdens o-dag som en morsom introduksjon til orientering for barn
6. legge til rette for skolenes opplæring blant annet gjennom bruk av portalen skoleorientering.no.

## **Ola Dilt og stolpejakt**

### Mål

1. Gi Oslofolk et fritidstilbud i form av opplevelsesrike turer i skogen, og at alle markainteresserte i bydelene nær Østmarka kjenner begrepet Ola Dilt.
2. Selge 1200 stk turpakker og 250 stk familiepakker

-

### Tiltak

1. tilby poster/turer i ulike terrenger og for deltakere på ulike nivå, også rullestolbrukere
2. Tilby gjesteposter i samarbeid med Bækkelagets SK og Lillomarka OL (Gjesteposter)
3. tilby kveldskurs i orientering for Ola Diltere og andre interesserte
4. spre informasjon og turglede gjennom sosiale medier
5. tilby Ola Dilt i form av turpakker og digitalt på [turorientering.no](http://turorientering.no)

## **Arrangement**

### Mål:

1. O-festivalen skal gi klubben et solid økonomisk overskudd og være et høydepunkt for orienteringsløpere på alle nivåer med høy-kvalitetskonkurranser og attraktive omgivelser for sosiale opplevelser.
2. Ha en kontinuerlig sterk og robust arrangementskompetanse

### Tiltak:

1. Ha en god kvalitetssikring og risikostyring i alle forberedelsene til O-festivalen.
2. Ved bemanning av O-festivalen skal en motivere og skolere flere personer til å ha fremtidige nøkkelroller
3. Arrangere et pre-o-løp i samarbeid med AOOK
4. Arrangere internkurs for mindre arrangement

## Informasjon

### Mål

1. Det skal være enkelt å finne relevant informasjon både for medlemmer og ikke-medlemmer
2. Klubben skal prøve ut nye måter for kommunikasjon med medlemmer og ikke-medlemmer
3. Klubben skal ha åpne og transparente prosesser

### Tiltak

1. videreføre og utvikle klubbens hjemmeside som hovedkilde til informasjon.
2. utvikle klubbens bruk av sosiale medier for å nå ut til flere men med ekstra vekt på kontoene knyttet til ofestivalen2023 i første halvår
3. videreføre slack som parallell kanal for treningstilbud, diskusjon og informasjon for alle klubbens medlemmer og undergrupper

## Kartarbeid

### Mål

1. Klubben skal ha kart av høy kvalitet til arrangement og trening/opplæring.

### Tiltak

1. kartene skal vedlikeholdes gjennom en plan som sikrer oppdaterte kart til arrangement. Arrangementsteder for større arrangement skal gås gjennom i 2023.
2. revidere kart i områdene som brukes mye til opplæring og trening
3. legge inn skolekart i portalen [skoleorientering.no](https://skoleorientering.no)

### Områdestatus

Sprintkart	Utgitt	Revidert/ planlagt revidert	Planlagt ny utgivelse	Kommentarer
Manglerud	2020	2022	2031	
Bjørvika	2019	2024	2030	
Godliaparken	2017	2019	2027	
Ellingsrud	2015	2018	2028	
Skullerud	2012		2024	
Haraløkkka	2009		2023	Til o-festivalen
Skøyenåsen	00-tallet		2025	Stor variasjon i kvalitet
Tveita			2023	Planlegging startet
Trosterud			2024	

### Forslag arena Oslo city cup\*

	Kart	Samlingsplass	backup
2023	Ellingsrud	Ellingsrud / Bakås skole	Godliaskogen
2024	Bjørsvika	Middelalderparken	Haraløkka
2025	Tveita	Hellerud vgs	Skullerud
2026	Trosterud	Trosterud skole	Haraløkka
2027	Haraløkka	Haraløkka	Skullerud

Orienteringskart	Utgitt	Revidert/ planlagt revidert	Planlagt nyutgivelse	Kommentarer
Skullerudåsen	2019		2023	o-festivalen
Ulsrudvann	2017		2028	
Lutvann	2016		2027	
Haukåsen	2015	2020		
Puttåsen	2015	2021	2026	
Slettfjell	2013		2025	
Spinnern	2009		2023	o-festivalen
Durud-Rausjø	1997		2024/25	

Durud - Rausjø 1997 Ikke digitalt

Østensjøvannet 1989 Ikke digitalt

Ski-o-kart Østmarka 1987 Ikke digitalt

### Forslag arena Knut Valstads minneløp/ 15stafetten\*

	Kart	Samlingsplass	backup
2023	Annen klubb	Lillomarka	???
2024	Spinnern	Ødegården	Skullerudåsen
2025	Skullerudåsen	Rustasaga/Hestejordet	Skullerudåsen
2026	Puttåsen	Ellingsrud	Spinnern
2027	Lutvann	Lutvann skole	
2028	Ulsrudvann	Haraløkka	

\* Styret arbeider med vurdering av aktuelle arenaer

## Sportslig

Styret i Oppsal orientering vedtok i mai 2022 en strategi for sportslig satsning og inngikk en sponsoravtale med Daimyo AS. Sponsormidlene gjorde det mulig å ansette hovedtrener for junior og senior i 50% stilling fra 1. august 2022. Vi er i gang med å sette strategien ut i livet! Strategiens visjon og overordnede mål vil være førende for klubbens sportslige utvikling i flere år. Tiltakene planlagt for 2023 konkretiserer de overordnede målene:

### Utdrag fra strategien for sportslig satsning, vedtatt mai 2022

#### **Visjonen for satsningen:**

*Oppsal orientering skal være en orienteringsklubb som er attraktiv for alle aldersgrupper og ambisjonsnivåer.*

*For å komplettere dagens tilbud i klubben skal vi skape et attraktivt treningsmiljø rundt en satsningsgruppe for seniorer. Den skal tiltrekke seg gode NC- og NM-løpere og være et mål for klubbens egne juniorer å strekke seg etter.*

*Vi skal skape et miljø der man spiller hverandre gode og har jevnt høy oppslutning om treninger, samlinger og stafetter. Det skal også være lov å strebe etter å bli en «ener» og sette seg høye individuelle sportslige mål.*

*Satsningen skal være integrert i klubbens eksisterende struktur, styrke treningstilbudet til barn og voksne og være til støtte for frivillige trenere. Frivillighet vil fortsatt være hovedprinsippet og bærebjelken for Oppsal orientering.*

#### **Overordnede mål for satsningen:**

- 1. Organisk vekst over flere år, der vi utvikler satsende junior- og seniorløpere. Vi ønsker mest mulig lik kjønnsfordeling.*
- 2. Oppsal orientering skal fremstå som en attraktiv klubb, og være et naturlig valg for aktive, satsende o-løpere som flytter til Oslo.*
- 3. I 2025-2026 skal satsningsgruppen være i full gang. Klubben forventer da å ha følgende antall lag på nasjonale og internasjonale stafetter.*
  - Tiomila: 3 herrelag og 4 damelag*
  - Jukola: 3 herrelag og 3 damelag*
  - NM: 6 herrelag og 5 damelag*
- 4. Førstelag for menn og kvinner skal hevde seg i Tiomila, Jukola og NM stafett og sprintstafett. Vi skal jobbe for å nå følgende resultater, både på dame- og på herresiden:*

	2023 / 2024	2025/2026	2027
Tiomila	Topp 50	Topp 30	Topp 20
Jukola / Venla	Topp 50	Topp 30	Topp 20
NM (skog og sprint)	Topp 20	Topp 10	Topp 5

## Tiltak 2023

For satsningsgruppen:

- Bygge og utvide miljøet. Jobbe aktivt for en mest mulig lik kjønnsfordeling i gruppen.
- Tilby flere samlinger i mesterskapsrelevante terrengetyper som er attraktive for klubbens juniorer og for nye medlemmer.
- Fortsatt tilby personlig oppfølging av satsende løpere 17+
- Aktiv rekruttering av seniorløpere til klubben, særlig fra NTNUI.
- Styrke støtteordningene i klubben:
  - Sette av en pott for satsende løpere som kan søke om å få dekket spesielle utgifter, for eksempel til treningssamlinger på eget initiativ
  - Redusert egenandel på klubbture og internasjonale stafetter for alle under 35 år.
  - Klubben dekker løpsavgift for utvalgte løp i utlandet.

Sportslige mål 2023:

- NM stafett (skog og sprint): topp 10 på dame- og herresiden.
- Tiomila og Jukola: topp 50

For hele klubben:

- Fortsette å utvikle tirsdagstreningene til en felles treningsdag for alle i klubben med differensierte tilbud til alle grupper.
- Re-etablering av klubblop på torsdager i sommersesongen. Klubben skal ha to faste treningstilbud på tirsdag og torsdag året gjennom fra 13 år og oppover med sikte på å utvikle både fysikk og o-teknikk
- Øke oppslutningen om klubbturene for alle – få med nye familier: NordJysk og 25-manna.
- Stimulere nåværende og nye trenere til å ta utdanning og bygge kompetanse. Aktiv rekruttering av ungdomstrenere.