



ÅRSMØTE RINGERIKE O-LAG

Torsdag 13.februar 2025 kl.19 00

Kartverket

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 2024, vedlagt s. 3.
Vedlegg: Resultatoversikt s.9, Klubb utvikling (eget dokument), Representasjon og verv s.11, Draktbeholdning s.11,

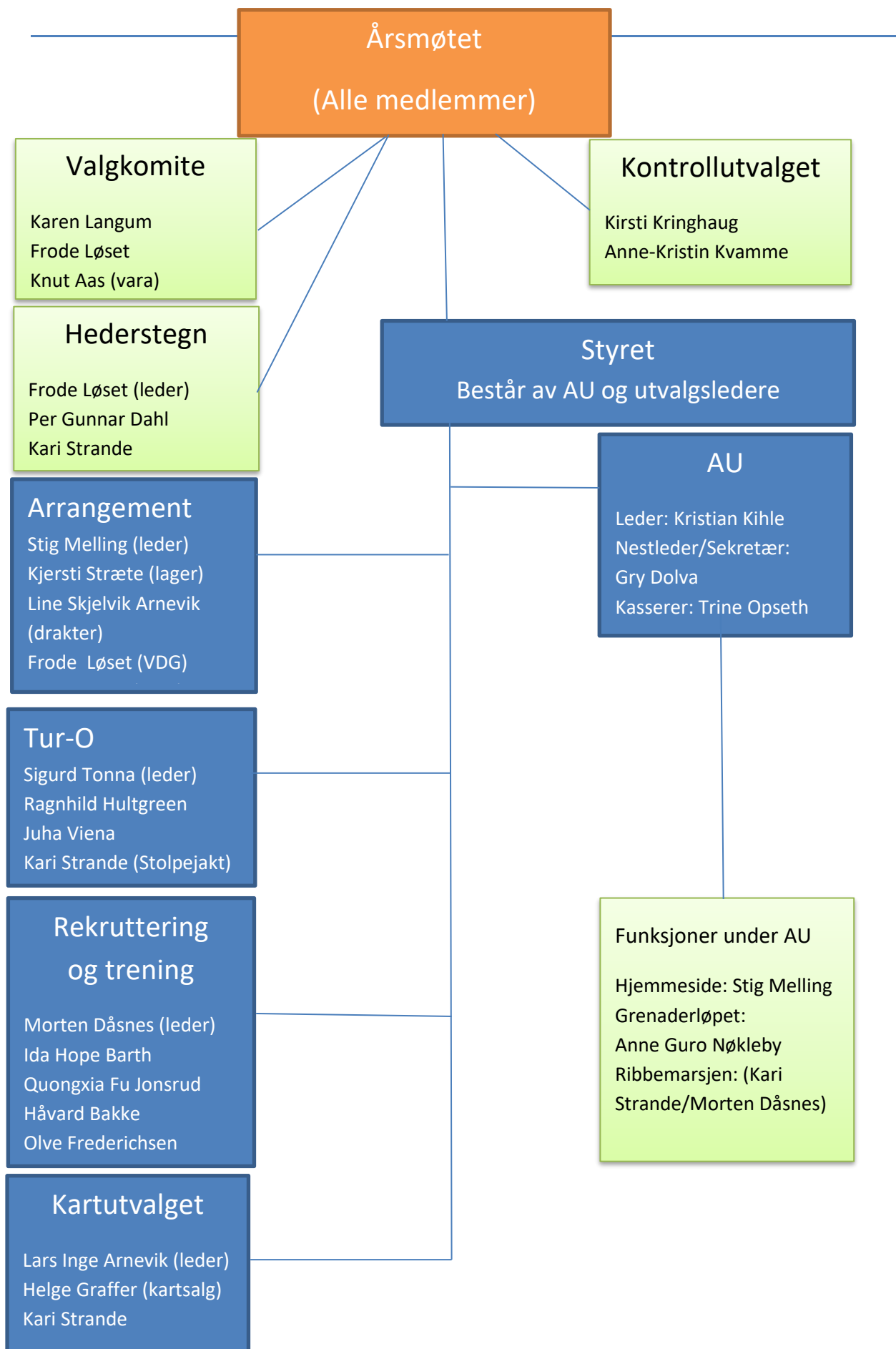
3. Regnskap 2024, eget dokument.
 - Revisors rapport legges fram på årsmøtet

4. Forslag til årsplan 2025, vedlagt s.12.

5. Budsjett 2025, eget dokument.
 - Fastsetting av medlemskontingent, s 14
6. Innkomne saker. s.14

7. Valg, valgkomiteens innstilling, eget dokument

for Ringerike o-lag
Kristian Kihle



2. ÅRSMELDING 2024

Styrets årsberetning 2024

Årets som har gått har vært et nytt år på det jevne. Medlemstallet øker ikke, men det kan se ut som vi nå har stabilisert oss på ca 120 medlemmer. Det jobbes godt i alle utvalg og vi har hatt stor aktivitet, spesielt i trening og rekruttering. Men løpsdeltagelsen i ordinære løp har falt «som en stein». Fra 698 i 2023 til 380 i fjor!

I mange år nå har våre nærområder og moene rundt byen blitt utsatt for alle mulige kreative forslag til omdisponering fra skog til noe «annet». Enten det er å utnytte sand og grusressurser, boligbygging, næringsbygg, vei, bane, kraftlinjer, nydyrking og avfallshåndtering. Det nye dette året er solkraftanlegg.

Vi har alltid forsøkt å melde inn våre bekymringer, men kanskje ikke helt systematisk. Styret har derfor satt ned ei arbeidsgruppe som sammen vurderer hvordan vi bør håndtere alle disse initiativene i våre tre kommuner. Styret har vedtatt disse retningslinjen for vårt engasjement,

1) Ringerike o-lag skal så langt en har kapasitet avgi høringsuttalelser til utbyggingsplaner når de berører områder vi bruker til o-aktivitet eller som vurderes som viktige for vår aktivitet. For områder uten slike interesser bør ROL ikke uttale seg.

2) Styret nedsetter ei arbeidsgruppe bestående av Ingrid Strande, Morten Dåsnes, Frode Løset og leder (Kristian Kihle), for å utarbeide høringsutalelser.

3) Leder har fullmakt til å avgi uttalelser. Tvilstilfeller og kontroversielle saker skal tas opp i styret.

Vi har sendt egen søknad til statsforvalteren om bruk av naturreservatet ved Hole ungdomsskole. Vi fikk positiv tilbakemelding, men med strenge forutsetninger, både når det gjelder deltagere, antall treninger og at all aktivitet skal foregå i vinterhalvåret. Tillatelsen gjelder ut vinteren 2026.

Økonomisk endte vi med et lite underskudd i år, men klubbens økonomi er fremdeles god.

Kristian Kihle
Leder

Gry Dolva
Nesteleder/sekretær

Trine Opseth
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)

Våre to faste dugnader ble flott gjennomført i 2024. Anne Guro og gjengen sørget for at 311 deltagere i Grenaderen fikk mat og drikke på Løvli. 15 februar 2025 er det på nytt Grenaderløp og matstasjon på Løvli.

Ribbemarsjen fungerte fint i år også, med Kari og Morten som ansvarlige arrangører. Over 374 fornøyde deltagere.

Gry, Lars Inge og Morten laget opplegg på torvet 18 januar som en del av «Hele Norge Båler».

Årets klubbmesterskap ble arrangert på Sørsetra med AU som ansvarlig. Et fyselig vær, men 38 deltagere trosset værgudene og det ble en flott kveld tross alt og en hyggelig avslutning med god mat og premier inne i kafeen etter løpet.

Vi har i løpet av året sendt inn seks innspill og høringsuttalelser der vi ser forslag til arealdisponeringer som forringer vår idrettsarena. Takk til Morten og Frode som er hovedarkitektene bak innspill og uttalelser.

I løpet av året fikk vi flere oppslag i Ringerikes blad, for eksempel disse:

<https://www.ringblad.no/paret-valgte-seg-ringerike-vi-prover-a-rekruttere-i-barnehage-og-skole/s/5-45-1839902>

<https://www.ringblad.no/bedre-aktivitet-skal-du-lete-lenge-etter/s/5-45-1897896>

<https://www.ringblad.no/na-kan-du-finne-veien-helt-gratis-et-tilbud-til-alle/s/5-45-1834901>

<https://www.ringblad.no/se-hvem-som-gikk-ribbemarsjen-her-er-bildene/g/5-45-1373664>

ARRANGEMENTSUTVALGET – Årsmelding

Ringeriksløpet 2024

Ringeriksløpet ble arrangert ved Damtjern den 1/9. Løpet var en del av PWT cup. Samlingsplass var på innerste delen av parkeringsplassen med velsignelse fra NUIL. Vi hadde tilsammen 24 funksjonærer i aksjon. Det deltok 124 løpere. Vi hadde 45 klasser (inkludert direkteklasser). Til neste år bør vi bare ha 10-årsklasser (D/H 40, 50, 60 osv...). Kartene ble printet av Kari på plastikk-papir.

Løpskontrollør

ROL var løpskontrollør for Fossekallen sitt KM mellomdistanse - Jonsokløpet 9/6

Ringerikskarusellen

Årets karusell er gjennomført etter samme mønster som i 2023.

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-
- Ingen annonsering i Ringblad

| # | Dato | Terreng | Ansvarlig | #totalt | #fraROL |
|----|------|---------------------|-------------------|---------|---------|
| 1 | 1/4 | Schjongslunden | Fossekalen | 84 | 30 |
| 2 | 25/4 | Leinåsen, Tyrifjord | Stig | 53 | 36 |
| 3 | 1/5 | Eggemoen | Fossekalen | 96 | 45 |
| 4 | 23/5 | Prestmoen | Frode og Eirin | 40 | 25 |
| 5 | 30/5 | Mosmoen | Kjersti og Knut | 36 | 29 |
| 6 | 23/5 | Vælsvannet | Sissel og Lars | 21 | 18 |
| 7 | 13/6 | Damtjern | Lars-Inge og Line | 39 | 18 |
| 8 | 29/8 | Eggemoen | Fossekalen | 34 | 20 |
| 9 | 5/9 | Ringkollen | Live og Torbjørn | 20 | 17 |
| 10 | 22/9 | Hensmoen | Fossekalen | 53 | 11 |
| | | | | 476 | 249 |

Klubbmestere 2024

H17 Anders B Brattlie
D17 Ida Hope Barth
D40 Kjersti Stræte
H40 Knut Aas
D70 Ingrid Strande
H12 Harald Juel Frederichsen
D15-16 Johanna Martzatico

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, ved leder, har deltatt i styremøte for Fossekallen angående nytt kart over Skamarka. Det har også blitt gjennomført et møte mellom kartutvalgene i ROL og Fossekallen angående det samme kartet. Kartutvalget har ikke hatt noen interne møter i 2024, men det har vært kontakt ved behov.

Slutførte revisjoner i 2024:

Veien skole (1:2500)

Synfart av Morten Dåsnes og reintegnet av Lars-Inge Arnevik.

Veienmarka (1:7500)

Synfart av Morten Dåsnes og reintegnet av Lars-Inge Arnevik.

Kinnsåsen (1:5000)

Synfart av Morten Dåsnes og reintegnet av Helge Graffer.

Klækken hotell (1:1250)

Synfart og reintegnet av Lars-Inge Arnevik

Digra (1:750)

Synfart og reintegnet av Lars-Inge Arnevik i forbindelse med arrangement av Haugsbygd ski og Fossen friluft

Kart under arbeid:

Vik

Synfart av Morten Dåsnes i 2024, reintegnes av Helge Graffer i 2025.

Skamarka

Vi har meldt inn anlegg til kretsen og søkt om spillemidler til nytt kart over «Skamarka». Tilbud på kartarbeid er mottatt og vi har inngått avtale om samarbeid med Fossekallen IL. Kartet er tenkt synfart i 2025 og ferdiggjøres til sesongen 2026.

Enklere revisjon

Damtjern – Løvlia

Mindre oppdateringer av hogstfelt m.m ble utført i tilknytning til løpstrase i forbindelse med Ringeriksløpet.

Utskrift av kart til kretsløp

O-lagets fargeprinter ble benyttet til utskrift av kart og løyper på «plastkart» til Ringeriksløpet. Resultatet ble bra, og vi mottok ingen negative bemerkninger.

O-kartregister

NOF anbefaler at klubber tester ut nytt webbasert kartarkiv. Kartutvalget vil teste dette ut for våre kart i 2025

Årsmelding rekrutterings- og treningsutvalget

Rekrutterings- og treningsutvalget har bestått av Håvard Bakke, Ida Hope Barth, Qiongxia Jonsrud, Olve Frederichsen og Morten Dåsnes (leder og styremedlem). Utvalget har hatt 3 møter; 4. mars, 3. juni og 12. desember, og har ut over det avtalt arbeidet gjennom e-post og direkte kontakt. Aktivitetstilbudet er markedsført gjennom egne aktivitetskalendere foran vår- og høstsesongen, bruk av nettside og facebook og ved annonsering før sesongstart.

Utvalget har i all hovedsak gjennomført planlagt aktivitet, og oppslutningen har vært bra. Det mest gledelige er at vi har en gruppe rekrutter med en kjerne på 6-7 gutter, og i tillegg ca 10 som deltar av og til. Veteranene er ROLs store styrke og mange bygger opp om miljøet ved å delta jevnlig på treninger og andre klubbaktiviteter. Vi har få juniorer og yngre seniorer, og sykdom, skader og militærtjeneste har gjort at flere har vært mindre aktive i år.

De viktigste tiltakene utvalget har gjennomført og/eller hatt ansvar for:

- Ukentlig klubbtrening med o-teknikk gjennom sesongen. Totalt 18 treninger. På våren 20 -30 på hver trening med 34 som det meste, mens deltakelsen falt på høsten til 10-15 deltakere, men 23 på den avsluttende treninga.
- Ukentlig løpetrening gjennom vinterhalvåret med 1 -10 deltakere.
- Månedens løype til gratis nedlasting gjennom hele året.
- Nybegynnerkurs med 10 deltakere over 3 kvelder hvorav den siste var deltakelse i N-løypa i Ringerikskarusellen.
- Aktivitetskurs med Grethe Borge Hovi som instruktør og 12 deltakere fra ROL over 13 år, samt 8 yngre som prøvde aktivitetene.
- Kurs for lærere på Tyrstrand skole (13 deltakere) og Veien skole (12 lærere) med Grethe Borge Hovi som instruktør.
- Orienteringsopplegg for Veien skole 1.-7.trinn (del av Verdens orienteringsuke WOW), Tyrstrand skole – en dag 5.-7. trinn og en dag 8.-10. trinn, og på Vang SFO (WOW).
- Deltakelse på Ringkollen Villmarksfestival med stand, o-labyrint, N-løype (ca 50 deltakere) og kurs i kart og kompass for turbruk (3 deltakere).
- Orienteringsopplegg en ettermiddag for Ung, sterk og aktiv (USA) Ringerike kommune (3 deltakere)
- Natt-ugla med 3 løp Veienmarka (23 deltakere), Leinåsen (31 deltakere) og Svendsrudmoen (22 deltakere).
- Sosiale tiltak med pizza på sesongåpning Helgelandsmoen, klubbtur med overnatting vårløp i Østfold, klubbtur med overnatting til O-Festivalen på Lillehammer, kveldsmat på siste trening før sommerferien, kveldsmat på siste høsttrening, kveldsmat på siste løp Natt-ugla.

ROL er opptatt av at økonomi ikke skal være en barriere for deltakelse og reduserte medlemskontingenten for 2024, dekker startkontingenter, gir løpsoverdel til nye barn og unge og har kompass, EKT-brikker og EMIT-tags til gratis utlån. Gjennom samarbeid med BUA-Ringerike og Fossekallen il er det kompass og EKT-brikker til utlån også der.

Det er veteranene våre som hevder seg best. Kari Strande tok bronse på langdistanse i World Masters. I det norske veteranmesterskapet imponerte Ingrid Strande med seier både på sprint og mellomdistanse og Kari Strande med seier på mellomdistansen. I Norges største o-løp, O-festivalen, imponerte flere av våre rekrutter og Live Ytrehus (D70) en sterk 2. plass i sprint, mens Ingrid Strande (D70) vant langdistansen og Kari Strande (D 75) både mellom- og langdistansen. Blant de yngre kan Oda Opseth (D16) vise til en flott 11. plass på langdistansen i Hovedløpet for yngre. Gledelig er det også at rekruttene våre viser at de både behersker kartlesing og løper fort nok når de deltar i konkurranser utenfor klubben. Leo Jonsrud og Torvald Dolva Klepp deltok på O-Troll-leir med Gry Dolva som leder fra ROL, og Oda Opseth på O-landsleiren. ROL klarte også i år å stille lag i 15-stafetten og løp inn til en sterk 10.plass blant 24 lag fra hele Østlandsområdet.

Av planlagte tiltak måtte vi avlyse Løvlialeir for yngre på grunn av manglende finansiering og lav interesse fra aktuelle deltakere. Vi klarte heller ikke å mobilisere til stor klubb deltakelse til kretsmesterskapet som gikk i Larvik. Opplegget med å mobilisere til ekstra deltakelse på noen utvalgte løp har bare fungert i begrensa grad. Generelt er det fortsatt beskjeden deltakelse fra ROL-løpere på krets- og nasjonale løp.

Utvalget mener vi har et godt aktivitetstilbud som i hovedsak bør videreføres. Det må fortsatt legges stor vekt på rekruttering og på å nå ut med tilbudene til enda flere. Deltakelsen øker når vi kombinerer treninger og løp med sosiale tiltak i form av kveldsmat og felles overnattingsturer. Vi mener ROL fortsatt må legge vekt på å bygge godt sosialt miljø samtidig som en gir opplærings-, trenings- og aktivitetstilbud som passer klubbens medlemmer.

TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET

Årsmelding:

Rapport Tur-O 2024

I sesongen 2024, brukte vi områdene Ringkollen, Kilemoen, Eggemoen, Kleivstua og Mosmoen. Omsetning 31995,-, avgift å betale NOF 3060.

Det var til sammen 305 deltakere.

Antall turer nedlastet 832, 79 solgte turpakker på nett og 102 fysiske konvolutter solgt.

Deltakere per kart registrert på nett

| Turer | Kategori | Poster | Deltagere |
|----------------|-----------|--------|-----------|
| Eggemoen | Blå tur | 15 | 134 |
| Kartverkskogen | Grønn tur | 10 | 111 |
| Kilemoen | Grønn tur | 10 | 185 |
| Kleivstua | Rød tur | 20 | 105 |
| Mosmoen | Blå tur | 15 | 117 |
| Ringkollen | Rød tur | 20 | 89 |

Avslutningskveld a la i fjor er tenkt tentativt i mars.

Stolpejakten

Stolpejakten vippet over 3195 deltakere for 2024. - Nissestolper (15 stolper på Veien) ble også en suksess med flere enn 300 deltagere.

RESULTATOVERSIKT

Kretsmesterskap og Norgescup

Bare de 10 beste plasseringer er tatt med i KM

Ski-O-treff / Hovedløpet / Veteranmesterskap - 2024-01-06

D 50- Trine Opseth 7
D 16 HL Oda Opseth 8
H 50- Per Erik Opseth 11

NM ski-o lang – 2024-02-03

D50 Trine Opseth 5
D15-16 Oda Opseth 10
H50 Per Erik Opseth 20

KM-sprint + Drammen City Cup - 2024-04-30

D 15-16 Oda Opseth 2
D 50 Trine Opseth 2
H 50 Per Erik Opseth 4
H 17- Håvard Bakke 5

NM knockout sprint 2024-05-09

H 19-20E Martin Nøkleby Melling 23

NM sprint 2024-05-11

H 19-20E Martin Nøkleby Melling 24

2024-06-09 KM mellomdistanse - Jonsokløpet

D 50- Trine Opseth 1
D 70- Ingrid Strande 1
D 17- Kirsti Kringhaug 2
D 60- Ragnhild Elsrud Hultgreen 2
D 40- Monica Berglund 3
D 50- Anne Guro Nøkleby 3
D 70- Kari Strande 3
D 15-16 Oda Opseth 4
D 17- Ida Hope Barth 4
D 70- Live Joronn Ytrehus 4
H 70- Leif Roger Hultgreen 4
H 50- Lars Berglund 5
H 60- Morten Dåsnes 5
H 50- Kristian Kihle 6
H 50- Knut Ivar Kollstrøm 8

2024-08-03 Hovedløpet lang

D 16 Oda Opseth 11

2024-08-04 Hovedløpet sprint

D 16 Oda Opseth 22

2024-08-24 KM langdistanse Vestfold/Telemark og Buskerud

D 70- Ingrid Strande 1
D 75- Kari Strande 1
H 60- Kristian Kihle 5
H 65- Morten Dåsnes 9

2024-09-13 Veteranmesterskapet Sprint

D70- Ingrid Strande 1
D75- Kari Strande 4
D70- Live Joronn Ytrehus 6
H70- Torbjørn Nørbech 8
H65- Morten Dåsnes 20

2024-09-14 Veteranmesterskapet Langdistanse

D75- Kari Strande 1
D55- Anne-Kristin Kvamme 5
D70- Ingrid Strande 5
D70- Live Joronn Ytrehus 7
D55- Sissel Skovly 10
H70- Torbjørn Nørbech 15
H65- Morten Dåsnes 28

2024-09-15 Veteranmesterskapet mellom

D70- Ingrid Strande 1
D75- Kari Strande 2
D70- Live Joronn Ytrehus 9
H70- Torbjørn Nørbech 10
H65- Morten Dåsnes 16

H60- Kristian Kihle 17

2024-09-21 Norgescup mellom – O-idol

D 16 Oda Opseth 19

Statistikk

antall starter I Norge 380 (inkludert skiorientering, ikke Ringerikskarusellen eller Nattugla)

antall KM lang 5

antall KM jr lang 0

antall KM Sprint 4

antall I klubbmesterskap x

Hovedløp sprint/lang

1/1

NM jr S/KS/M/L

1/1/0/0

Vedlegg til årsrapporten 2024

REPRESENTASJON OG VERV

NOFs miljø- og bærekraftsutvalg: Morten Dåsnes

Buskerud o-krets leder Teknisk komité: Kari Strande

Buskerud o-krets ting 2025 12.02: Lars Inge Arnevik, Kristian Kihle, Stig Melling

Buskerud o-krets lagledermøter/terminlistemøte: Stig Melling, Kristian Kihle

Ringerike idrettsråd, årsmøte: Kristian Kihle

Hole idrettsråd, årsmøte (observatørstatus):

Forum for natur og friluftsliv (FNF): Frode Løset

OVERSIKT OVER DRAKTER

Drakter: Vi har både løpsdrakter og overtrekksdrakter på lager 😊

3. Regnskap 2024 (se eget dokument)

4. ÅRSPLAN 2025

Styret legger fram forslag til årsplan for 2025. 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.

Grenaderløpet arrangeres etter planen den 15 februar med Anne-Guro Nøkleby som ansvarlig. Kari og Morten ønsket avløsning som arrangører av Ribbemarsjen i, AU lykkes ikke med å finne nye ansvarlige, nytt forsøk i 2025.

Arrangement

I 2025 skal ROL arrangere Ringeriksløpet 11/5. Vi ser for oss å benytte Moesmoen på Jevnaker til dette arrangementet.

Ringerikskarusellen fortsetter i samarbeid med Fossekallen.

Kartutvalget

Kartutvalget vil gjøre opp status over kartsituasjonen og lage en oppdatert kartplan med prioriteringsliste for 2025/2026 på første møte i 2025.

Det vil igangsettes revisjoner samt enklere oppdateringer av kart for å dekke ulike brukerbehov, som treninger, turorientering og kretsløp. Leif Roger Hultgreen vil være sentral i arbeidet, sammen med Kartutvalget og andre klubbmedlemmer. Det vil bli invitert til dialog og samarbeid med Fossekallen i arbeidet med å holde kartene i Ringeriksregionen.

Det er en prioritert oppgave å holde skolekart oppdatert ved skoler der vi har engasjerte lærere. Tyrstrand skole vil derfor bli revidert, men dette kan også kan gjelde andre skoler.

O-kartregister

NOF anbefaler at klubber tester ut nytt webbasert kartarkiv. Kartutvalget vil teste dette ut for våre kart i 2025.

Kartprosjekter under arbeid:

Vik

Revidert av Morten Dåsnes sommer 2026, reintegnes vinter 2025/2026 av Helge Graffer

Skamarka

Tilbud på kartarbeid er mottatt. Ferdiggjøres til 2026-sesongen. Samarbeid med Fossekallen IL.

Hønefoss

Gatekart/sprintkart over Hønefoss (1:5000) revideres (og oppdateres til ny sprintnorm hvis det er kapasitet).

Forslag til Årsplan 2025 Rekrutterings- og treningsutvalget

Rekruttering og skole

- Treningstilbud og veiledning for nybegynnere og rekrutter på alle treninger i sesongen, og alltid ha mulighet for å følge opp nye.
- Arrangere nybegynnerkurs i Hole og Ringerike over 3 kvelder hvorav den siste er deltakelse i N-løypa i Ringerikskarusellen.
- I samarbeid med Fossekallen tilby alle skoler i Hole, Ringerike og Jevnaker hjelp til opplæring i kartforståelse, særlig i tilknytning til Verdensorienterings uke (WOW), og i samarbeid med NOF (med Grete Hovi som instruktør) tilby kurs for lærere.
- Prøve ut kartaktivitet/skattejakt i barnehage hvis det er interesse for det der vi har ansatte i barnehagene.
- Motivere aktuelle 10-12 åringer til deltakelse på O-Troll-leir.
- Ha orienteringsopplegg ved åpning av Friluftslivets år, under Verdens orienteringsuke og på Ringkollen villmarksfestival.
- Vurdere samarbeid med DNT Ringerike om kurs i kart og kompass for turbruk.

Trening og konkurranseaktivitet

- Ukentlig løpetrening utenom sesongen (D/H 17- målgruppe).
- Tilbud om månedens løype gjennom hele året så sant snøforhold gjør det mulig.
- Ukentlig treningstilbud for alle gjennom sesongen.
- Motivere aktuelle deltakere til å delta på kretslaget, O-landsleir, hovedløp og NM.
- Mobilisere til deltakelse i 15-stafetten og KM-stafett, og vurdere andre stafetter.
- Legge opp til mins to fellesturer med overnatting til to-dagers løp.
- Mobilisere til stor deltakelse på noen utvalgte krets-/nasjonale løp.
- Utarbeide en veiledning for nye «Deltakelse på o-løp».
- Kombinere enkelte treninger og andre arrangement med kveldsmat eller andre sosiale tiltak.
- Arrangere natt-ugla med 3 løp i oktober.
- Arrangere 3 løp i Tour de ROL vinteren 2025, og ut fra erfaringene vurdere ny Tour de ROL i 2025/26.

Informasjon og markedsføring

- Bruke ROLs nettside og FB til aktiv markedsføring av tilbudene.
- Utarbeide aktivitetskalender for vårsesongen og for høstsesongen.
- Annonserer sesongstart trening, nybegynnerkurs og liknende tiltak i Ringerikes Blad.
- Arbeide for å få oppslag i Ringerikes Blad.
- Undersøke mulighet for «ransel-post» på skoler der vi arrangerer nybegynnerkurs.

TRIM- OG TURORIENTERINGSUTVALGET – ÅRSPLAN 2025

For sesongen 2025, planlegger vi å bruke områdene Ringkollen, Kinnsåsen, Damtjern (kart på hver side av veien), Vik, Vikerfjell.

Det blir også trolig grønn løype i Kartverkskogen.

Vi fortsetter også med å skrive ut kart og folder på laserprinter som i sesong 2024, slik at vi kan tilpasse oss etterspørselen.

5. Budsjett 2023 (se eget dokument)

Vedlegg sak 5

Medlemskontingenten

Medlemskontingenten ble endret i 2024. Styret foreslår derfor å beholde kontingentsatsene for 2025.

- | | |
|--|--------|
| • Enkeltmedlemmer under 21 | kr 150 |
| • Enkeltmedlemmer fra 21 og eldre | kr 250 |
| • Støttemedlemmer (inkl. ikke-løpere tidligere «senior») | kr 100 |
| • Familiemedlemskap (inkl. barn under 26) | kr 650 |

6. Innkomne saker

Ingen innkomne saker

7. Valgkomiteens innstilling

Innstilling fra valgkomiteen (Karen Langum, Frode Løset og Knut Aas (vara)) til årsmøte Ringerike O-lag 13.02.2025

Styret

Arrangementsutvalg

Trening og rekrutteringsutvalg

Kartutvalg

Trim og tur-O utvalg

Kontrollutvalg

Hederstegnkomite

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