

# Langtidsplan 2019 – 2023 for Kolbotn & Skimt OL

## Arrangement

- Hvert år arrangere et større terminfestet løp og et løp i Foll-o-karusellen.  
I 2019 skal vi arrangere Vårløp 4.mai, kretsløp med uttaking til Unions matchen.  
I 2020, 2021, 2022 og 2023 ønsker vi å arrangere vårløp (kretsløp), eventuelt KM (høst) et av årene.  
Foll-o-karusellen har vi ønske om å arrangere på høsten 2019.
- Hvert år arrangeres klubbmesterskap på våren (juni) og Kråkstad Grand Prix som avslutning på høsten oktober/november.  
Klubbmesterskapet i 2019 fastsettes til onsdag 19.juni.  
Kråkstad Grand Prix i 2018 fastsettes til lørdag 26.oktober.
- Stolpejakta fortsetter i 2019 etter samme konsept som tidligere.
- Skautravern har utviklet et utmerket konsept og fortsetter med dette med eventuelt enkelte forbedringer.
- Verdens o-dag markeres hvert år på våren. Det er en uke i 2019 fra 15.-22.mai.  
Klubbarrangementet vårt er 22.mai.

## Nye/Revidering av kart

Hentet fra de respektive kartplanene til Kolbotn IL o-gruppe og Skimt Orientering.

- Bukkesti sør og nord 2019 -2020.
- Ellingsrud sprintkart ferdigstilles 2019
- Langhus sprintkart vest for jernbane (Vevelstad/Furusetåsen/Kongslia ned mot Nøstvedtmarka) ferdigstilles 2018/2019
- Grønnliåsen 2019 - 2020

## Rekruttering og ungdomstrening

Vi fortsetter med konseptet vi har hatt de siste årene med o-kurs om våren for nye rekrutter med foreldre og rekrutt-/ungdoms-trening vår og høst med natt-trening etter høstferien.

Det arrangeres Rekruttkarusell (Rever) og Ungdomskarusell (Elger) der barn/unge under 18 år samler poeng ved deltakelse på løp og treninger i løpet av sesongen med premiering ved sesongavslutning.

I 2019 arrangeres grunnkurset 24.april til 15.mai for aldersgruppen 7 år og oppover.

De fortsetter så treningen sammen med Revene.

Det er også ønskelig å arrangere sommer-o-skole de første dagene i skolens sommerferie.

## Felles trening

Det lages o-løyper for alle aldre og nivåer samtidig med rekrutt-/ og ungdomstreningen på onsdager. Informasjon via hjemmesiden [www.ksol.no](http://www.ksol.no) og klubbens facebook side. Barn/ungdom deles i to faste treningsgrupper basert på alder og ferdighet. Revene (7 -12 år) og Elgene (12 – 18 år).

Fra januar til april er det innetrening på skole for Revene og eget opplegg for Elgene og løpetur ute for de voksne.

## Voksenrekruttering

Fra våren 2019 vil vi prøve ut et åpent tilbud for voksne som har lyst til å prøve ut orientering. Opplegget vil i utgangspunktet bestå av et to-dagers kurs på våren og 10 enkle nærløp i perioden fra april til oktober. Nærløpene vil bli arrangert på lørdager det ikke er andre orienteringstilbud i Follo og omegn. Det vil tilbys en enklere løype for voksne nybegynner (C-nivå), samt en kort og lang løype på A-nivå for andre som ønsker trening. Det vil bli gitt instruksjon og veiledning ved behov.

## Andre aktiviteter.

Andre aktiviteter vi bruker å være med på/bidra som tas stilling til år for år:

Allidrett Langhus – vår – kveld

Allidrett Ski – vår – kveld

Idrettscamp Ski – første skoleferieuke

Aktivitetsdag/Idrettsdag Langhus- vår – lørdag

Aktivitetsdag/Idrettsdag Ski – lørdag-høst

Ut på tur i Ski – høst – søndag

Friluftslivetsdag Kolbotn – siste søndag i april

Aktivitetsskole/SFO Oppegård – våren

Eventyrfestivalen Kolbotn – andre søndag i september

## Finansiering

Hovedinntektene kommer fra klubbens arrangering av Skautraver'n og o-løp.

Midler til drift og aktiviteter søkes også fra Sparebank stiftelsen, Gjensidig stiftelsen, Akershus fylkeskommune, Oppegård kommune, Oppegård idrettsråd (LAM-midler), NIF (tippemidler utstyr) og NOF (aktivitetsmidler barn/ungdom, Finn Fram dag, Grønne turer) samt Voksenopplæringsmidler (VO) i forbindelse med arrangement av o-løp.

Langhus 04.02.2019