

Langtidsplan 2020 – 2024 for Nordre Follo Orientering

Arrangement

- Hvert år arrangere et større terminfestet løp og et løp i Foll-o-karusellen.
I 2020 skal vi arrangere Høstløp 13.september, kretsløp med Trimtex-cup.
Arrangementet er to-dagers, hvor Måren arrangerer 12.september.
I 2021, 2022, 2023 og 2024 ønsker vi å arrangere kretsløp, eventuelt KM (høst) et av årene.
Foll-o-karusellen har vi ønske om å arrangere på våren 2020.
- Hvert år arrangeres klubbmesterskap på våren (juni) og avslutning på høsten oktober/november.
Klubbmesterskapet i 2020 fastsettes til lørdag 13.juni.
Avslutning i 2020 fastsettes til lørdag 31.oktober.
- Stolpejakta fortsetter i 2020 etter samme konsept som tidligere, men sammenslått til Nordre Follo.
- Skautravern har utviklet et utmerket konsept og fortsetter med dette med eventuelt enkelte forbedringer.
- Morgenfrisk er et åpent tilbud for voksne som arrangeres i 2020 i samarbeid med Ås og Måren. Opplegget består av to-dagers kurs i mai og 10 enkle nærløp i perioden mai til oktober.
- Verdens o-dag markeres hvert år på våren. Det er en uke i 2020 fra 13.-19.mai.
Klubbarrangementet vårt er 13.mai.
- I 2021 skal klubben arrangere O-troll-leir i vårt område i kretsen
- I 2023 er klubben ansvarlig for kretssamling for ungdom 13 – 16 år i juni.

Nye/Revidering av kart

Nye/Revidering av kart

2020: Grønliåsen, Granerud, Siggerud sprint, Drømtorp sprint og skolegårdskartene.

2021: Hvitebjørn, Hebekkmåsan, Kolbotn sentrum sprint, Kråkstad sprint og skolegårdskartene.

2022: Kantoråsen, Skeidarkollen, Sofiemyr sprint, Vevelstad sprint og skolegårdskartene.

2023: Svartskog, Holstadmarka og skolegårdskartene.

2024: Pinnåsen, Langhus og skolegårdskartene.

Med forbehold om endringer ved hver rullering av langtidsplanen.

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 2020 arrangeres grunnkurset 22.april til 6.mai for aldersgruppen 7 år og oppover. De fortsetter så treningen sammen med Revene.

Felles trening

Det lages o-løyper for alle aldre og nivåer samtidig med rekrutt-/ og ungdomstreningen på onsdager. Informasjon via hjemmesiden www.nfollo.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.

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
- Aktivitetsdag/Idrettsdag Langhus- vår – lørdag
- Ut på tur i Ski – høst – søndag
- Friluftslivetsdag Kolbotn – siste søndag i april
- Aktivitetsskole/SFO Oppegård – våren
- Eventyrfestivalen Kolbotn – andre søndag i september

Kompetanseutvikling – Ledelse

Vi ønsker å bygge opp kompetansen til ungdommen og ny medlemmer innen driften av en orienteringsklubb. Både innenfor arrangement, kartutvikling, instruksjon/rekruttering, trening, mosjonsorientering, ledelse og styreverv. Opplæringen vil skje ved deltakelse og tildeling av ansvar for oppgaver innenfor de forskjellige områdene og tilbud om kurs.

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, Nordre Follo kommune, Nordre Follo 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 januar 2020