

Langtidsplan 2021 – 2024 for Nordre Follo Orientering

Arrangement

- Hvert år arrangere et større terminfestet løp og et løp i Foll-o-karusellen.
I 2021 skal vi arrangere Høstløp 13.september, kretsløp med Trimtex-cup.
Arrangementet er to-dagers, hvor Måren arrangerer 12.september.
I 2022, 2023, 2024 og 2025 ønsker vi å arrangere kretsløp, eventuelt KM (høst) et av årene.
Foll-o-karusellen har vi ønske om å arrangere på våren 2021.
- Hvert år arrangeres klubbmesterskap på våren (juni) og avslutning på høsten oktober/november.
Klubbmesterskapet i 2021 fastsettes til onsdag 16.juni.
Avslutning i 2021 fastsettes til lørdag 30.oktober.
- Stolpejakta bytter i 2021 plattform og fortsetter hos Stolpejakten med samme tilbud som før.
- Skautravern har utviklet et utmerket konsept og fortsetter med dette med eventuelt enkelte forbedringer.
- Morgenfrisk er et åpent tilbud for voksne som arrangeres i 2021 i samarbeid med Ås og Måren. Opplegget består av 5 - 10 enkle nærløp i perioden mai til oktober.
- Verdens o-dag markeres hvert år på våren. Det er en uke i 2021 fra 19.-25.mai.
Klubbarrangementet vårt er 19.mai.
- I 2021 skal klubben arrangere O-troll-leir i vårt område i kretsen 18.-19.september
- I 2023 er klubben ansvarlig for kretssamling for ungdom 13 – 16 år i juni.

Nye/Revidering av kart

Skogskart:

2021: Hvitebjørn

2022: Kantoråsen, Skeidarkollen (nytt)

2023: Svartskog, Holstadmarka

2024: Pinnåsen, Langhus

2025: Vientjern

Sprintkart:

2021: Kråkstad, Ski

2022: Kolbotn, Langhus

2023: Greverud

Skolegårdskart:

Revisjon hvert år

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 2021 arrangeres grunnkurset 28.april til 12.mai for aldersgruppen 7 år og oppover. De fortsetter så treningen sammen med Revene.

Videreutvikle samarbeidet med skolene ved bl.a. å holde et kurs for lærere minst en gang i året og sjekke ut at skolekassene er intakte og i bruk.

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 tre faste treningsgrupper basert på alder og ferdighet. Revene (7 -12 år), Elgene (12 – 16 år) og juniorer (17 – 20 år).

Fra januar til april er det innetrening på skole for Revene og eget opplegg for Elgene og juniorene 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, Viken 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 2021