

Langtidsplan 2022 – 2026 for Nordre Follo Orientering

Innledning

I Nordre Follo har ca. 60 000 innbyggere som bor nær flotte skogsområder. Nordre Follo Orientering har orienteringskart av høy kvalitet over omtrent samtlige av de 25 kvadratkilometerne med skog i kommunen. Skogsområdene og orienteringskartene gir svært gode forutsetninger for rekreasjon, mosjon og konkurranseorientering utenfor de mest trafikkerte stiene.

Klubben skal med dette utgangspunktet tilby et bredt spekter av aktiviteter, både for klubbens 150 medlemmer, orienteringsløpere i regionen og befolkningen i kommunen generelt. Sportslig har vi ressurser og finansielle muligheter til å støtte unge løpere som vil satse på en idrettskarriere innenfor orienteringssporten, men primært skal vi sørge for en breddeaktivitet tuftet på naturopplevelser, evne til å finne frem i ukjent terreng og idrettsglede for alle.

Arrangement

- Utvikle o-idretten i folloreregionen – samarbeid med andre Folloklubber om aktiviteter
- Hvert år arrangere et større terminfestet løp og et løp i Foll-o-karusellen. I 2022 skal vi arrangere Høstløp 17.september, kretsløp med Trimtex-cup. 2022, 2023, 2026 og 2026 ønsker vi å arrangere kretsløp, eventuelt KM (høst) et av årene. Foll-o-karusellen har vi ønske om å arrangere.
- Hvert år arrangeres klubbmesterskap på våren (juni) og avslutning på høsten oktober/november. Avslutning i 2022 fastsettes til en lørdag i oktober.
- Stolpejakta byttet 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 og moderniseringer (IT løsninger)
- Morgenfrisk er et åpent tilbud for voksne som arrangeres i 2022 i samarbeid med Ås og Måren. Opplegget består av 10 enkle nærløp i perioden mai til oktober.
- Verdens o-dag markeres hvert år på våren.
- I 2023 er klubben ansvarlig for kretssamling for ungdom 13 – 16 år i juni.
- Søke muligheter for lokale arrangement på sprint og skolekart for å gjøre orientering kjent spesielt blant unge.

Nye/Revidering av kart

- Jevnlig revisjon av alle skogskart, minimum hvert 10-ende år
- Det skal være egnede kart for terminfestede løp og tilstrekkelig kart for å gi ett godt tilbud i Skautraveren

Orienteringskart (vanlige skogkart)

Oversikts-		Kolonne2	Siste	Sist	Planlagt	Planlagt5
kart nr.	Kartnavn	Nytt	Revisjon	Justert	ny utgave	Type
1	Hvitebjørn	1997	2021			
2	Kantoråsen	2011	2021			
3	Grønliåsen	1996	2020			
4	Slettåsen	2016			2026	revisjon +
5	Svartskog *	2013			2023	revisjon +
6	Flåtestad	2004				
7	Pinnåsen	1999	2017		2027	revisjon +
8	Bukkesti	2019				
9	Nøstvedtmarka	1987/2005	2005	2021	2024-2026	nytt
10	Langhus	2016		2019		
11	Skeidarkollen	1993	2013	2020	2022	nytt
12	Holstadmarka	2012		2018	2025	revisjon +
13	Smerta	2013	2018	2021		
14	Gjersenga	2018				
15	Granerud	2009	2020			
16	Vientjern	2006	2017			
	* 1,9 km2 i Ås tilhører Ås IL					

Sprintorienteringskart

Oversikts-		Kolonne 2	Sist	Sist3	Planlagt	Planlagt5
-	Kolonne1					
kart nr.	Kartnavn	Nytt	Revider t	Justert	ny utgave	Type
1*	Mellomåsen	2019			2022	revisjon
2*	Kolbotn sentrum	2015		2019	2022	rev+ /nytt
3*	Tårnåsen	2017		2020	2022	revisjon +
4*	Sofiemyr	2015		2018	2022	rev + /nytt
5	Siggerud	2020				
6	Greverud	2016		2020	2023	rev + /nytt
7 *	Bøleråsen	2016			2022	revisjon +
8 *	Vevelstad	2004	2015		2022	rev + /nytt
9 *	Langhus	2017			2022	revisjon +
10 *	Ski	2021				
14	Kråkstad	2021				

Kartene 1-4, 7-9 og 10-13 planlegges slått
* sammen til 3 kartområder i 2021-2022

oppdatering til ny kartnorm
+ ISSprOM2019

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 20 år samler poeng ved deltakelse på løp og treninger i løpet av sesongen med premiering ved sesongavslutning.
- Det arrangerer nybegynnerkurs hver vår.
- 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.
- Tett oppfølging av nybegynnere for å få frem løpere som deltar jevnlig på terminfestede løp
- Oppmuntre til bredest mulig deltagelse på Hovedløpet. Klubben støtter reise.

Felles trening

Det lages o-løyper for alle aldre og nivåer samtidig med rekrutt-/ og ungdomstreeningen 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.

Myrvoll februar 2022