

ÅRSBERETNING

Hovedstyrets årsberetning 2020

Innledningsvis vil vi rette en stor takk til alle tillitsvalgte og frivillige i Oslostudentenes idrettsklubb (OSI). OSI er en stor klubb med mange idretter og gruppestyrer - klubben hadde ikke gått rundt om det ikke var for alle dere frivillige. Dere legger ned mye tid, stiller oss spørsmål, viser engasjement, og ikke minst: det er dere som sørger for selve kjernen i vår klubb, nemlig aktiviteten. Tusen, tusen takk!

1. Hovedstyret

Etter årsmøtet i mars 2019 bestod Hovedstyret av ni medlemmer (syv ordinære styremedlemmer og to varamedlemmer). Kun to av ni medlemmer ved medlemmer i Hovedstyret 2018, og de fleste var således nye i rollene sine, herunder leder, nestleder og økonom.

I perioden mars 2019 – mars 2020 har Hovedstyret avholdt totalt 15 styremøter, samt flere behandlinger av enkeltsaker per mail. Protokoller fra samtlige styremøter kan leses i sin helhet på hjemmesiden.

De største og mest tidkrevende sakene og tiltakene vi har jobbet med i perioden er: (1) Ansettelse av ny daglig leder, se punkt 2 nedenfor, (2) design, produksjon og annet arbeid tilknyttet nye drakter og annen klubbkolleksjon, (3) diverse vedlikeholdssaker og dialog med SiO Athletica, (4) felles arrangementer, (5) kunstgressbanen, (6) søknad om midler fra Velferdstinget, forberedelser til forbundstinget og annet politisk arbeid.

I perioden har Hovedstyret forøkt å videreføre tidligere Hovedstyrers påbegynte arbeid om å samle klubben. Dette har vi gjort blant annet med å bruke mye tid og krefter på felles identitet (klubbkolleksjon) og ved å arrangere og legge til trekke for arrangementer på tvers av gruppene. For tiden fremover, er det et ønske fra dette hovedstyret at det neste styret viderefører dette arbeidet, og forsøker å gjøre klubbdriften for undeergruppene mer sømløs ved å blant annet oppdatere maler, informasjonsskriv og nettsider.

2. Daglig leder

I september 2019 ansatte vi en ny daglig leder, Truls Vestnes. Han trådte raskt inn i stillingen da vår tidligere daglig leder, Sofus Ramussen, hadde fått et godt jobbtillbud i administrasjonen til Norges studentidrettsforbund (NSI). Marte (styreleder) og Emilie (nestleder) styrte ansettelsesprosessen etter fullmakt fra Hovedstyret, og intervjuet flere sterke kandidater med

god hjelp fra Sofus. Prosessen tok noe lenger tid enn forespeilet, men vi opplever at ansettelsesprosessen alt i alt fungerte godt. Viktig for oss i ansettelsesprosessen var å finne en kandidat som trives med administrative oppgaver og som vi ser for oss at ønsker å bli i klubben i en noe lengre periode, etter hyppige utskiftninger de siste årene. Vi er godt fornøyd med Truls og den jobben han har lagt ned i klubben så langt. Truls er selvstendig, har god administrativ teft og har fort plukket opp hva de særlig problemstillingene OSI står overfor. Han gjør jobben til Hovedstyret mer overkommelig og er et svært godt tilskudd i gjengen.

Daglig leder sitter nå på eget kontor på Idrettens Hus. Dette leier vi av NSI. Vi opplever dette som et godt og nødvendig tiltak for daglig leders trivsel, da han her får ta del i et sosialt og idrettsorientert miljø.

3. Hyttedrift

Det er Driftsstyret som står for driften av hytten i samarbeid med bestyrerne der oppe. En nærmere redegjørelse for deres arbeid, kan leses i deres egen årsberetning nedenfor.

Hovedstyret vil takke driftsstyret som står på for å forbedre og utvikle Studenterhytta og i arbeidet med gjenoppbygningen av KSI-hytta det siste året. Vi har virkelig troen på at den nye KSI-hytta kommer til å bli et fantastisk oppholdssted for nåværende og kommende studenter.

Studenterhytta hadde heller aldri vært så velfungerende uten våre dyktige bestyrere, Tone og Marius - dere skal ha tusen takk for alt arbeidet dere legger ned. Dere legger godt til rette for at besøkende skal ha den beste opplevelsen og vi ser at besøkstallene fortsatt er svært høye. Vi er veldig heldige som har bestyrere som tar ansvaret på alvor og styrer Studenterhytta på et eksemplarisk vis. Takk!

4. Arrangementer

Footy-friday

Footy-friday var det første arrangementet vi som nytt Hovedstyre arrangerte. Vi samlet medlemmer fra hele OSI på Voldsløkka en fredag ettermiddag, hvor vi lekte, spilte og grillet. Deretter dro vi sammen ned til sentrum hvor vi så landskamp i fotball, og sosialiserte på tvers av undergrupper. Dette er et arrangement vi har god tro på at kan gjentas til sommeren.

Kampen om hovedstaden

21. september hadde vi gleden av å arrangere Kampen om hovedstaden 2019 sammen med BI Athletics. Arrangementet ble sist gang arrangert i 2016, så det var på tide at vi igjen samlet studentidrettslagene i Oslo til en dag fylt med konkurranser og sosialt samvær. Ca. 200 deltakere konkurrerte i fotball, volleyball, innebandy og tennis. Et veldig vellykket arrangement, som vi naturligvis håper vi får til i 2020 også.

Vårryr

Som tidligere år, ønsker vi også vårryr velkommen i 2020. Vi har nå satt ned en arrangementsgruppe som snart er i full gang med å planlegge årets store OSI-fest: Vårryr. Lørdag 18. april er datoen, og vi håper dere sprer ordet til gruppene deres og møter opp for å kjempe om heder og ære.

5. Samarbeidspartnere

Hovedstyret har gjennom året hatt en god dialog både med Oslo Idrettskrets (OIK), Norges studentidrettsforbund (NSI), Velferdstinget (VT) (herunder Studentidrettsrådet) og SiO Athletica. Disse nsamarbeidspartnere er viktig støttespillere i vårt arbeid og for OSI sin videre utvikling. Særlig vil vi knytte noen bemerkninger til samarbeidet med NSI og VT det siste året:

NSI har besøkt oss på intern ledersamling og vært samarbeidspartner ved student-NM i flere idretter. Ved at Daglig leder deler kontorlokaler med NSI, er veien også kort for hjelp til små og litt større problemer som oppstår fra tid til annen. I tillegg deltok flere fra OSI også på nettverkssamlingen til NSI i mars 2019, ledersamling i november 2019 og på forbundstinget i mars 2020. På forbundstinget ble også hele fire OSI-ere valgt inn i Forbudsstyret, samt to valgt inn i forbundets komiteer. Vi oppfordrer alle til å søke om å bli med på slike kommende arrangementer!

VT har vi hatt en god dialog og et godt samarbeid med, noe som har resultert i større synlighet og bedre gjennomslag for studentidretten og OSIs interesser i studentpolitikken. Vi var blant annet en av de som fikk en økt tildeling sammenlignet med innstillingen. Det er viktig at Hovedstyret fortsetter å arbeide politisk. Både rettet mot økonomi, anlegg og generelt forbedring av studentidrettens ståsted.

6. Avslutning

Avslutningsvis vil vi understreke at vi arbeider intensivt hele året for å skape de beste rammevilkårene for medlemmene våre. Samtidig har både Daglig leder og Hovedstyret til tider blitt møtt med misnøye og uberettiget kritikk, samt maktkamp mellom ulike undergrupper. Vi håper dere kan bruke engasjementet deres for alt det er verdt, og forsøk gjennom deres arbeid å skape gleder og verve nye tillitsvalgte slik at alle gruppene i OSI får en fin kontinuitet og fremgang i utvikling. På den måten kan vi sikre felles verdiskapning og idrettsglede for Oslos studenter nå og i fremtiden. Stå på videre!

OSI KARTKOMITÉEN

Leder: Øivind Due Trier

Nestleder:

Økonom: Øivind Due Trier

Sekretær:

Styremedlem:

Styremedlem:

Styremedlem:

Kartkomiteen står for utgivelse og vedlikehold av orienteringskart i Nordmarka, Blindern og på Krokskogen. OSI utga sine første orienteringskart i 1968 og 1969, hhv. "Krokskogen" og "Tryvann". Kartkomiteen er en frittstående anleggskomité i OSI, men underlagt årsmøtet i OSI's orienteringsgruppe.

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har i løpet av 2019 ikke vært avholdt formelle styremøter.

Økonomi

Utarbeidelse av orienteringskart innebærer store enkeltutgifter med ujevne mellomrom, mens salgsinntektene kommer mere jevnt fordelt i tid. Vi mottar også støtte fra spillemidler på inntil 50% av kostnadene ved utgivelse av nye orienteringskart. Nytt for 2018 er at vi også har mottatt støtte fra Sparebankstiftelsen.

Ved starten av 2019 hadde kartkomitéen en positiv egenkapital på kr. 13 558,43. Vi hadde inntekter på kr. 92 635,- og utgifter på kr. 95 217,79. Dette resulterte i et underskudd på kr. 2 582,79. Underskuddet skyldes hovedsakelig at inntekter på kr. 6000 for kartsalg i 2019 først ble innbetalt i 2020. Egenkapitalen per 31. desember 2019 er dermed redusert til kr. 10 975,64.

Kartkomitéens egenkapital har svingt veldig fra år til år. I 2018 hadde kartkomitéen et overskudd på kr. 90 000. Ved starten av 2018 hadde kartkomitéen en negativ egenkapital på kr. -76 000. Dette skyldes hovedsakelig at spillemiddelstøtte utbetales etterskuddsvis. Overskuddet i 2018 skyldes hovedsakelig utbetalt støtte fra Sparebankstiftelsen DNB, som ble utbetalt før alle utgiftene hadde påløpt.

Utgiftene i 2019 har gått til synfaring og tegning av orienteringskart.

Totale inntekter på kr. 92 635 inkluderer spillemiddelstøtte på kr. 70 000 og kartsalg på kr. 22 635. Nydalens Skiklubs turorientering er den største kartsalgskunden med kr. 22 500.

Tidligere år har kartkomitéen mottatt kr. 15 000 i internoverføring fra o-gruppa for bruk av OSI og Nydalens Skiklub sine kart til treninger og til Kjempesprekken. Aktiviteten i o-gruppa i 2018 og 2019 har vært såpass mye lavere enn foregående år, slik at denne internoverføringen har utgått for 2018 og 2019. Men den bør gjeninnføres når aktiviteten i o-gruppa har tatt seg opp igjen.

VIRKSOMHET

Kartsalg

Kartsalg faktureres av Øivind Due Trier på vegne av kartkomitéen.

En stor del av kartsalget foregår nå som salg av digitale kartrettigheter til arrangører av turorientering og orienteringsløp. Salg av turkart til salgssteder for videresalg administreres av Øivind Due Trier.

Nydalens Skiklub har kjøpt kart til sin turorientering for kr 22 500. IL Geoform har kjøpt kart til ett rankingløp for kr 3 000, men innbetalingen kom først i januar 2020. Inntekt fra turkartsalg var kr. 3 000, men også denne innbetalingen kom forsinket i februar 2020.

Utarbeidelse av kart

Kartprosjektet Blankvann ble påbegynt i 2017 og ble fullført i 2019. Dette kartet dekker det gamle Svartor-kartet. Vi har fått innvilget støtte fra Sparebankstiftelsen DNB på kr. 100 000, som ble utbetalt forskuddsvis i 2018. Regnskapsrapport til Sparebankstiftelsen DNB ble innlevert 1. februar 2020.

Bakgrunnen for den store produksjonen av nye o-kart de siste seks årene er at vi i 2012 fikk en avtale med Oslo kommune om gratis tilgang til kartdata for utarbeidelse av orienteringskart i Nordmarka. Vi skal levere synfarte stier og bekker gratis tilbake. Kommunens kartdata, som vi har fått tilgang til, er laserdata fra 2010 samt grunnkart med vann, veier, bygninger, kraftlinjer osv. Med laserdataene er det nå mulig å lage kartgrunnlag for synfaring med meget nøyaktige høydekurver samt vegetasjonshøyde. Dette gjør at orienteringskartene blir mere posisjonsnøyaktige. Vi har ønsket å utnytte denne gunstige situasjonen ved å kartlegge betydelige områder. Dette startet høsten 2012 med synfaring av deler av Pipenhus, og fortsatte gjennom 2013-2016 med igangsetting av flere kartprosjekter. Kartfondet, spillemidler samt salg av turkart har gitt oss økonomi til å gjennomføre dette.

Det kom en ny laserskanning fra 2016, som er tilgjengelig fra hoydedata.no.

Våre orienteringskart brukes av OSI og andre klubber til å arrangere o-løp og treninger, samt av Nydalens Skiklubs turorientering «Stifinner'n». Stifinner'n er vår viktigste enkeltkunde. Vårt årlige ultralangdistanseløp «Kjempesprekken» har start og mål på KSI-hytta eller Studenterhytta, og kan dermed bruke kartområder langt til skogs som ikke enkelt kan nås fra utfartsparkeringene langs Nordmarkas yttergrenser. Stifinner'n ønsker også å bruke noen kart som er langt til skogs. Kjempesprekken ble dessverre ikke arrangert hverken i 2018 eller 2019, men vi har flotte kart som kan brukes dersom Kjempesprekken blir arrangert i 2020.

Pågående kartprosjekter i 2019:

Blankvann, 11 km², av dette ble 4 km² synfart i 2017, 5 km² i 2018 og 2 km² i 2019.

Gåslungen, 6,5 km², av dette ble 3,5 km² synfart i 2017-2018 og 3 km² i 2019. **Gjenstår:** Konvertering til ny kartnorm, godkjenning av kretsen, trykking av et stort kart på vannfast papir (ny utgave av turkartet), sluttutbetaling av spillemidler.

Osmarka, 7 km², synfart i 2017-2018. **Gjenstår:** Konvertering til ny kartnorm, godkjenning av kretsen, sluttutbetaling av spillemidler.

Framstilling av kartgrunnlag: Gjennom en avtale med Oslo kommune får vi gratis FKB-data (veier, vann, hus kraftlinjer og annet) og laserdata (punktmålinger av terreng og vegetasjon) til framstilling av o-kart, mot at de får stier og bekker gratis i retur. Øvind Due Trier har laget dataprogrammer som genererer kartgrunnlag med høydekurver med 1 meters ekvidistanse og fargekodet vegetasjonshøyde. Dermed er vi ikke lenger avhengige av å betale for konstruksjon av kartgrunnlag til synfaring.

Kartoversikt

o-kartreg	Kartnavn	Areal km ²	Gammel utgave	Ny utgave	Kommentar
5987	Svartor	16.2	2010	2019	Nytt kart Blankvann synfart 2017-2019
7069	Gåslungen	6.5	-	2020	Gjenstår: Konvertering til ny kartnorm, godkjenning, trykking
6723	Finnerudhøgda	3.6	1997	2017	
6722	Osmarka	7	1997	2018	Gjenstår: Konvertering til ny kartnorm, godkjenning
6724	Heikampen	7	-	2016	
6721	Appelsinhaugen	5.8	1997	2015	
6720	Rådalshøgda	7	-	2016	
6725	Diakonhjemmet	0.4	-	2015	Sprintkart
6697	Tryvannstårnet	15	2004	2014	Delvis revisjon av Heming i 2019
6730	Bergendal-Pipenhus	6.2		2013	Samarbeid med Fossum I.F.
878	Holmenkollen	8	2006	2012	Delvis revidert til Nordmarkskarusellen 2017
5593	Blindern	2.4	2007		Sprintkart, revideres ved behov
1081	Løvli nord	18.9	1989		Vil evt. bli nykartlagt av Ringerike OL
1082	Løvli syd	13.4	1987		Vil evt. bli nykartlagt av Ringerike OL

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har hatt samme aktivitet på synfaring av o-kart sammenlignet med 2018, og dette har i år balansert inntektene. Vi har nå fullført vår ambisiøse plan for nye oppdaterte orienteringskart for området fra Frognerseteren til Kikutstua. Vi kan derfor trappe ned synfaringssaktiviteten de neste årene og basere oss på revisjon av kartene ved behov.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

1. Fullføre kartprosjektene Osmarka og Gåslungen slik at spillemidlene kan bli utbetalt.
2. Salg av kart: Opprettholde turorienteringen i Nydalens Skiklub som en viktig kunde

Vi mener at en forutsetning for o-sporten er gode orienteringskart, og at det er viktig at OSI er aktive med å utarbeide disse.

Administrativt

Rekruttere nye medlemmer til kartkomitéen.

OSI Håndball

<i>Leder:</i>	<i>Martin Sikkeland</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Emilie Svennevik</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Marius Råd</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Ane Larsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Selma Sulic</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Oscar Erichsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Isabel Børgstøm</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Andreas Daviknes Borge</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kaja Strøhm</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Fredrik Strobkirchen</i>
<i>Varamedlem:</i>	<i>Maren Borgan Larsen</i>

Andre verv:

<i>Utstysansvarlig:</i>	<i>Fredrik Strobkirchen</i>
<i>Dommerkontakt:</i>	<i>Andreas Daviknes Borge</i>

IM-komite:

Ane Larsen
Marius Råd
Amanda Jonassen Øie
Jørund Holm Tangen
Bendik Jacobsen
Emilie Svennevik
Oscar Westerheim
Jeanne Sønderskov
Johanne Gangnæs
Maren Larsen Borgan
Marius Gjestvang
Oscar Erichsen
Heidi Venberget
Mathilde Nysather
Julie Corneliussen

Dommere:

Andreas Daviknes Borge
Mads Fremstad
Markus Pedersen
Selma Sulic
Ane Larsen

København:

Marius Råd

Administrasjon

Styrearbeid

Årets styre består av elleve personer. Det er praktisk å ha et såpass stort styre ettersom det er en del arbeidsoppgaver som må utføres, og alle har ikke til enhver tid like stor kapasitet til å jobbe med styresaker. Ved å ha et stort styre vil derfor arbeidsflyten være bedre. Styrets medlemmer har ulike faste oppgaver de har ansvar for å følge opp. Mange av de som deltok i styret i fjor er også med i år, noe som bidrar til god kontinuitet i videreføring av arbeid.

Vi jobber kontinuerlig med å fylle opp de ulike vervene utenfor styret. Det jobbes også gjennom hele året med å tjene inn penger til klubben gjennom organisering av dugnader og arrangementer. Dette mener styret har fungert bra i 2019.

Styret har i alt ca. 4 møter hvert semester. I tillegg har vi hyppig korrespondanse via e-post og Facebook. Den nye hjemmesiden er under kontinuerlig utvikling og er blitt meget bra. Den benyttes både til internt og eksternt bruk. OSI håndball er også meget godt representert på Facebook og Instagram, samt at vi også er på Twitter.

Ekstern Representasjon

I året som har gått har vi vært representert ved:

- 5 dommere som dømmer kamper på ulike nivåer, både regionalt og nasjonalt i Norge, og også på internasjonale arenaer.
Det er med stolthet at vi kan skrive at to dommere som representerer OSI i 2019 er sertifiserte EHF dommere, og har representert klubben internasjonalt ved flere anledninger. Ytterligere en dommer er også EHF kandidat. Vårt dommerpar Fremstad/Pedersen fikk også det ærefulle oppdraget med å dømme herrenes seniorfinale i Norgesmesterskapet 2019.
- Våre syv eminente lag har gjentatte ganger blitt omtalt i ulike lokalaviser over hele landet gjennom sportslige resultater i seriespill og cuper.

Økonomi

Styret hadde i år budsjettert med et overskudd etter at klubben gikk med et betydelig underskudd i 2018. Da resultatet for 2019 ved avholdelse av årsmøtet enda ikke er ferdig kan vi ikke oppgi eksakt økonomisk resultat for 2019. Foreløpige beregninger viser at man regnskapsmessig vil gå ca. i 0, med muligheter for et lite overskudd. Dog vil man ikke oppnå det overskuddet som var budsjettert for 2019. Lavere inntekter på IM19 grunnet avmeldinger tett på arrangementet uten muligheter til å fylle opp med nye lag er noe av grunnen. Vi har i år jobbet med å holde kostnadene nede, og vil fortsette med dette i 2020 for å hente inn resten av underskuddet fra 2018. Det vil tas forbehold for å holde spesielt reiseutgiftene i 2020 nede, da dette er en post som kan vokse uten aktivt forhold til utgiftene. Styret har jobbet hardt for at alle medlemmene skal delta på dugnader i år. Som følge av kostnadene knyttet til å ha 7 lag i seriespill har vi nå valgt å holde antall dugnader på 3 dugnader pr. år pr. medlem. Vi ser viktigheten i at folk jobber dugnad, og at styret opprettholder vår gode kontakt med de vi jobber dugnad for.

Vi opplever at seriekontingenter til Håndballforbundet og dommerutgiftene øker jevnlig fra år til år. Kostnader forbundet med et lag i 1.div tok vi med oss inn i første halvdel i 2019, og vi har etablert

damelag i 2. divisjon, samt at klubben er i stadig vekst mtp antall medlemmer, har seriekontingenten økt en god del. Høyere divisjonsspill og flere lag påvirker også dommerhonoraret. Mtp herrer A's tabellenplassering ved årsskifte, der vi ligger godt an til å kjempe om opprykk til 1. div igjen, har man tatt mye lærdom av tiden i 1. div rundt økt kostnader og bevisstgjort seg dette mtp 2020. Vi har vurdert disse og vurdert ulike tiltak som kan brukes i fremtiden for å møte økte kostnader om man skulle rykke opp igjen til 1. div.

Vi har og hatt en stor engangskostnad i form av nytt draktsett til hele klubben. Dette var ventet men da det dro ut med å få bestilt dette for hele OSI som klubb var man ikke helt sikker på når man ville få den, da den i første omgang var ventet i 2018.

I tillegg til de normale dugnadene kommer vår årlige internasjonale håndballturnering, Idrettsmønstringa, som i år gikk fortsatt gikk med overskudd selv med lavere deltagelse enn planlagt. Denne turneringen er også en stor dugnad for oss, der alle bidrar.

Styret har allerede utført tiltak for at 2019 økonomisk sett skal bli bedre enn 2018. Man anser 2018 som et år utenom det vanlige økonomisk ettersom det var første år man har hatt en "elite-satsning" i gruppa. Noe som har medført ekstra kostnader utover "normal" drift. Klubben har fortsatt et godt økonomisk fundament for videre satsing, og å kunne opprettholde et bredt tilbud.

Klubben har foreløpig 125 betalende medlemmer denne høsten. Dette er en økning på 32 medlemmer fra året før. Vi anser dette som en følge av at man har opprettet et nytt herrelag samtidig som at man har hatt god rekruttering til alle etablerte lag. Styret har jobbet intensivt med å få alle som har deltatt på våre treninger til å betale medlemskontingenten, samt få lisensoverganger i orden.

Idrett/ Aktivitet

Trening / instruksjon

For sesongen 2019/2020 har herrelaget fortsatt trenere med tilknytning til klubben. Trenere for H1/H2 er Mads Fremstad, Oscar Erichsen og Casper Højlyng. Trenere for H3 er Vetle Tefrum og Kristian Aalling. Damelagets trenere for D1 og D2 er Martin Sikkeland og Mathilde Andresen. For våre damelag D3 og D4, er det Marius Gjestvang, Ane Larsen og Sverre Andreassen. Samtlige er også spillere i klubben.

Både dame- og herrelagene trener to ganger i uken. Pågangen til klubben har igjen vært stor og både dame- og herrelaget har måtte takke nei til flere spillere. Som en følge av etableringen av H3 har herrelagene kunnet gi et tilbud til alle som ønsket det. Dette må sies å være et luksus-problem og vi er veldig fornøyd med rekrutteringen. De nye som har begynt virker også fornøyde, og de fleste har blitt i klubben. Foran sesongen 2019/2020 startet vi med lag i følgende divisjoner:

Herre A – 2.divisjon

Dame A – 2. divisjon

Herre B – 3. divisjon

Dame B – 3. divisjon

Dame C – 4. divisjon

Herre C – 4.divisjon

Dame D – 5. divisjon

I skrivende stund ligger lagene på følgende plasseringer:

Herre A – 1. plass

Dame A – 11. plass

Herre B – 6. plass

Dame B – 7. plass

Dame C – 7. plass

Herrer C – 3. plass

Dame D – 3. plass

Treningsleirer / samlinger

Foran årets sesongåpning stilte vi herrelag på USG-cup i København. Det er fint å se at denne årelange tradisjonen lever. Damelaget stilte dessverre ikke lag i årets turnering. Vi håper at man i 2020 igjen klare å komme seg til København med både herre- og damelag da dette er en turnering som byr på gleder både på og utenfor banen for alle som deltar. Et godt eksempel på det er årets bidrag fra herrelaget som hadde mest fokus på teambuilding. Sosialt sett er en slik turnering veldig viktig, og bidrar til samhold og gode minner. Noe samtlige av årets deltakere nok vil være enige i.

Konkurranse/deltagelse

Sesongen 2018/2019 hadde vi to lag i NHF-serie og fem lag i regionserie.

Sluttplassering i serien:

Herre A – 1. plass (2.div)

Dame A – 4. plass (2.div)

Herre B – 1. plass (3.div)

Dame B – 10. plass (3.div)

Herrer C – 4. plass (4.div)

Dame C – 3. plass (4.div)

Dame D – 7. plass (5.div)

Plassering i diverse turneringer:

Idrettsmønstringa:

1.plass, lag i semifinale, 2 lag i kvartfinale for damene

2.plass, lag i semifinale og kvartfinale for herrene

Københavnturnering:

Deltagelsesmedalje for herrene. Ingen deltagelse fra damelagene.

Student NM

1. plass og 9. plass på damene

1.plass og gruppespill på herrene

NM Beach-håndball

Deltagelse i gruppespill for et damelag

Kvartfinaler for herrene

Student EM

Ingen deltagelse.

Sosialt

Sosiale arrangementer

OSI håndball har flere tradisjonelle og årlige arrangementer.

I februar deltok vi på Norgesmesterskap for studenter arrangert av NTNUI i Trondheim. Vi stilte med to herrelag og to damelag. Herrenes A gikk til topps og knuste erkerival NTNUI i finalen. Herrer B kom dessverre ikke videre fra gruppespillet. Damer A tok også gullet hjem etter seier mot NTNUI i finalen, noe som alltid er gledelig for alle og en hver. Damer B havnet på en hederlig 9.plass.

Helgen var en suksess, og det er allerede planlagt å delta på SM 2020 som vil avholdes i Tromsø hvor vi igjen håper å stå øverst på pallen.

I april ble vår egen turnering, Idrettsmønstringen (IM) arrangert. Lagene i år kom fra Danmark og Norge. Antall deltakende lag var i 2019 dessverre langt færre enn i 2018. Grunnen til dette er at mang lag dessverre meldte forfall rett før turneringen, og det ikke var mulig å få på plass erstatte. Arbeidet på rekrutteringssiden var godt også i 2019 som de siste årene og cupen var fullbooket relativt tidlig og vi har måtte si nei til flere lag som har ønsket å delta. Derfor var det svært uheldig at man havnet i den situasjonen man gjorde. Selve arrangementet ble i år som i fjor særdeles vellykket. Turneringen ble avsluttet med bankett og premieutdeling lørdag kveld.

I juni deltok vi på NM i Beach-håndball. Ettersom Beachhåndball har blitt mer populært i Norge har vi ikke kunnet følge opp tidligere års god resultater. Dette er en naturlig konsekvens av at flere lag satser mer på denne morsomme idretten. Herrelaget røyk ut i kvartfinalen og damelaget kom ikke videre fra gruppespillet i åpen klasse. Vi håper å kunne stille flere lag under Beach NM 2020.

Årets sesongåpningsfest ble arrangert på Kjellern på Blindern. Temaet for festen var "80-tallet". Oppmøtet var svært bra og alle hadde nok en gang virkelig gått inn for temaet denne kvelden. Festkomiteen hadde ordnet til et supert party med mange morsomme konkurranser og rebusløp.

Julebordet er også en tradisjon i OSI-håndball. I år gikk dette av stabelen 7. desember på Bislett stadion. Ca. 85 stykker tok på seg finstasen og stilte til fest. Komiteen hadde lagt alt til rette for en flott aften og serverte nydelig mat. Alle spiste, drakk og koste seg. Det ble i tradisjon tro også delt ut priser fra priskomiteen. Det deretter sunget og danset inn i de små nattetimer. En vellykket avslutning på året! Det har ellers blitt arrangert andre sosiale sammenkomster gjennom hele året, enten på oppfordring og med hjelp av styret, eller på spillernes eget initiativ.

Integrasjon

Vi har også i år vært flinke til å møtes sosialt utenfor håndballbanen. Dette fører med seg et svært bra sosialt klima i klubben.

Vi har egen hjemmeside og er på Facebook, Instagram og Twitter. Vi mener dette gjør informasjon om OSI Håndball lett tilgjengelig både for medlemmer og potensielle nye medlemmer i fremtiden.

Oppsummering av året

Generelt

Vi er fornøyd med at vi også i år har et stabilt høyt antall medlemmer. Rekrutteringen på både dame- og herresiden har vært meget bra i år. Vi har deltatt på SM for tolvte år på rad. Gledelig er det også at Idrettsmønstringen fortsatt er et svært vellykket og populært arrangement til tross for et lavere antall deltakere i 2019.

Idrettslig

Herre A gjorde en god jobb i 1. divisjon, men endte dessverre til slutt på 10.plass og rykket ned. De hadde som målsetting for sesongen å gjøre et godt inntrykk i 1.divisjon, noe de oppnådde gjennom 5 seiere og en rekke jevnspilte kamper. Våre beste menn har som mål å være i toppen av 2.divisjon i 2019/2020, og har i skrivende stund alle muligheter for det.

Herrer B kom 2018/2019 på 1. plass i 3. divisjon som må anses å være godt levert. Målet for året er å være i toppen av 3. divisjon.

Herrer C leverte en god første sesong og havnet på 4.plass i sin debut i seriesystemet. Målet er igjen å kjempe i toppen av sin divisjon denne sesongen.

Damer A endte i fjor på 4. plass i 2. divisjon, og ligger i år foreløpig på 11. plass. Det har vært en tøff start på sesongen med mange nye spillere, men man har sett tendenser til mer å glede seg for i siste halvdel av sesongen. Målet var å være topp 5 i 2. divisjon i år, dette er nå justert til å holde seg i divisjonen.

Damer B spiller i 3. divisjon og har som mål å kjempe i toppen i sin avdeling. Her ligger man foreløpig litt bak skjema.

Damer C kom på 3.plass i 4.divisjon i fjor, og har som mål å igjen kjempe i toppen.

Damer D har som mål for året å være i toppen av 5.divisjon.

Dessverre var man ikke kvalifisert for spill i EM for studentlag i 2019. Vi gleder oss til igjen å representere Norge internasjonalt i 2020.

Deltakelsen på Beach NM har dalt det siste året. Vi ønsker i 2020 å stille mer enn 2 lag, da Beach NM er en fin tradisjon vi ønsker å videreføre.

Det samme gjelder deltakelse i den tradisjonsrike turneringen til USG i København. Vi deltok i år med et herrelag, men ønsker i 2020 å ha større deltakelse for både damer og herrer.

Vi er godt fornøyd med at vi stilte 4 lag til SM og at folk som vanlig har vært flinke til å stille opp på den store dugnaden; Idrettsmønstringa, for at ting skal gå på skinner.

Sosialt

Dette året har vi også vært meget flinke til å holde en høy sosial profil i håndballgruppa. Vi har deltatt på turneringer og arrangert fester av ulike slag her hjemme. Julebordet satte et fint punktum på et flott sosialt år.

Administrativt

Vi har opprettholdt avtalen vi har med Sports Link AS som gir oss vareopptellingsdugnader, samt Totalreform som gir oss flyttedugnader. Videre har vi vært på dugnader for Oslo Triatlon og Messeselskapet AS som er gode inntektskilder for klubben samt sosialt for medlemmene. Vi har i 2019 fortsatt et god samarbeid med DNS. Nytt av året er et samarbeid med Oslo Maraton som vi håper å videreføre. Vi håper at samarbeidet med alle samarbeidspartnere kan fortsette også fremover.

Målsettinger for 2019

Generelt

Vi vil fortsette jobben med å være i økonomisk balanse. Vi har fastsatt 3 dugnader per spiller per sesong. Alle medlemmer har også solgt toalettpapir til inntekt for klubben. Det jobbes mot at vår egen turnering i 2020 skal gå med bra overskudd, samt ha flere deltakere enn i 2019. I tillegg ønsker vi å fremstå som en klubb med høy sportslig og sosial faktor – Norges beste klubb å være medlem av.

Idrettslig

Målsetting denne sesongen:

Dame A: Topp 5 i 2. divisjon

Dame B: Topp 5 i 3. divisjon

Dame C: Topp 5 i 4. divisjon

Dame D: Topp 3 i 5. divisjon

Herre A: Topp 3 i 2. divisjon

Herre B: Topp 5 i 3. Divisjon

Herrer C: Topp 5 i 4.divisjon

Vi ønsker å vise klubben utad i form av deltagelse på turneringer. Det er viktig at alle våre medlemmer har en plass i håndballgruppa uansett sportslig nivå.

Sosialt

Klubben ønsker i 2019/2020 å fortsette med å delta i gamle og nye turneringer i inn- og utland for å styrke samholdet mellom universitetslag i Norge og i andre land. Og for å opprettholde den sosiale aktiviteten i klubben.

Vi håper å kunne tilby et godt samhold for nye så vel som gamle medlemmer, og vi ønsker å opprettholde standarden for våre sosiale arrangementer fra tidligere år.

Administrativt

Innad i styret er det et ønske om å fortsette organiseringen av styrearbeidet slik at vi kan drive klubben på en tilfredsstillende måte. Dette betyr at vi fortsetter med fordelingen av oppgaver slik at alle styrets medlemmer har sine bestemte arbeidsområder. Det er viktig at vi holder kontinuiteten oppe i forbindelse med Idrettsmønstringa, og opprettholder systemet med at de som går ut av styret gjør en siste jobb under denne turneringen.

En viktig målsetting for 2020 er som tidligere å få flest mulig av våre medlemmer aktive i ulike arbeidsoppgaver utenfor styret.

Det vil også fokuseres mye krefter på å bringe klubben i økonomisk balanse. Dette er et arbeid styret anser å gå over i 2021.

OSI BOKSING

Leder	Øyvind K. Pedersen
Nestleder	Tor Arne Justad
Økonom	Lisa Schroer

Administrasjon

Styrearbeid

2/3 av styret ble byttet ut i januar 2019, hvor ny økonomiansvarlig igjen ble byttet senere på våren. Styrearbeidet så langt har fungert relativt ok med et par møter og ellers kommunikasjon over sosiale medier. Klarere definerte roller kan være å foretrekke fremover, hvor arbeidsfordeling og ansvar er mer avtalt.

Ekstern representasjon

OSI Boksing var ikke til stede under foreningsdagene i starten av vårsemesteret, men stilte opp under foreningsdagene ved UiO ved oppstart av høstsemesteret 2019 med stor suksess. Nettsiden har fått en ansiktsløft 2 ganger, først med oppdatert tekst og beskrivelse senere også med bilder. Facebooksiden har også fått mer oppmerksomhet med en nær dobling av følgere siden i fjor.

Økonomi

Idrett / aktivitet

Trening / instruksjon

Vi har 5 instruktører fordelt på to dager som igjen er indelt i nybegynner/viderekommende grupper. Trenerene gjør en god jobb i å ta vare på nye medlemmer samt legge opp treningen slik at alle skal få en best mulig treningsøkt og progresjon. Treningskvaliteten lider til tider av for små lokaler, for sene treningstider og dårlig ventilasjon.

Treningsleire/samlinger

OSI Boksing har ikke deltatt på treningsleir eller samlinger dette året.

Konkurransedeltakelse

OSI Boksing har for første gang på mange år deltatt på stevne igjen, og stilte da med 3 utøvere. Dette var en stor suksess som ga mersmak.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

OSI Boksing har prøvd å holde minst 2 sosiale arrangementer i løpet av året, ett ved oppstart og ett ved slutt av semesteret, noe som også ble gjort dette året. Det har i tillegg blitt holdt mindre sosiale sammenkomster og vi har også fått til en ringøkt som en del av dette.

Integrasjon

OSI Boksing har en stor andel utvekslingstudenter, noe vi også tar høyde for å legger til rette for ved å holde både trening/instruksjon og meldinger på engelsk.

Oppsummering av året

Generelt

Det har vært et bra år for OSI Boksing. Medlemsmassen har økt, vi har en god prosentandel jenter og vi har en stor andel utvekslingsstudenter. Treningstider og lokaler har blitt mindre gunstige etter sommeren og er noe vi ønsker å endre på til neste år.

Idrettslig

Idrettsmessig har det vært et bra år med deltakelse på stevne som et mulig høydepunkt. Vi har hatt en god økning i medlemsmasse og får stadig nye henvendelser fra folk som er interessert i å trene og gå kamper. På den negative siden har det vært for mange skader noe som absolutt bør bli unngått. Boksing er dog en nærkontakt sport og skader er ikke noe man kan helgradere seg mot.

Sosialt

Sosialt har det vært bra, men det kan alltså bli gjort mer. Boksing er ikke en typisk lagsport så det kreves ekstra innsats for å bygge opp enn fellesskapsfølelse noe som det i større grad kan bli lagt fokus på, både under trening og utenom.

Administrativt

2019 har betydd mange endringer i styret for OSI Boksing, men kommunikasjon har gått greit til tross for dette. Det har vært litt usikkerhet knyttet til arbeidsoppgaver, spesielt da økonomi som skyldes språkbarrierer og vag opplæring/videreformidling.

Målsetninger for 2020

Generelt

OSI Boksing ønsker å forsette den gode trenden vi har med medlemsmassene. Vi opplever en del frafall mellom hvert semester som kan skyldes andelen utvekslingsstudenter som kommer og drar, men vi har også en kjerne som holder seg.

Treningstider og lokaler er ikke optimalt nå og er noe vi ønsker å få endret. Det viktigste her er saler som er store nok til å gjennomføre trening på en trygg måte, samt treningstider som passer for våre trenere da vi er 100% avhengige dem for å opprettholde nivået på treningene.

Styret kan forbedre både kommunikasjon og arbeidsfordeling for en mer effektiv og klar struktur.

Idrettslig

OSI Boksing kan gjerne fortsette med å stille på stevner. Klubben har lange tradisjoner og det hadde vært bra om OSI Boksing igjen ble kjent i boksekretsen. Stevner bidrar ikke bare til økt progresjon, men skaper også samhold og fungerer som ekstra motivasjon for å være med.

Treningskvalitet bør allikevel fortsatt være det som er i hovedfokus, OSI Boksing skal være et tilbud for alle studenter som alle har forskjellig motivasjon for å være med på trening, og fokuset bør derfor være å ivareta disse så godt som mulig med trening tilpasset alle nivåer.

Sosialt

OSI Boksing bør fortsette å holde to sosiale arrangementer i året, med oppfordring med flere om dette er ønskelig blant medlemsmassen.

OSI FEKTING 2019

<i>Leder:</i>	<i>Alexander Levorsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Junjie Cao</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Olav Starheimsæter</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Franziska Franeck</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elias Andersson</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt god løpende dialog vedrørende drift og planlegging gjennom hele året. Det har således ikke vært nødvending med regelmessige styremøter. Kommunikasjonen har blitt lettere ved opprettelse av egen Facebookgruppe og chat for styret. Samarbeidet har vært godt og vi har arrangert Touche-cup, klubbmesterskap, sommeravslutning, hyttetur og gått til innkjøp av utstyr.

Økonomi

Klubben har i 2019 mottatt støtte fra OSI sentralt og vi har fått utstyrsstøtte fra tippemidler fra NIF.

Klubben har ikke avholdt eksterne kurs, slik vi tidligere har fått gjennomført. Dette skyldes få eksterne forespørsler og manglende tid til disposisjon fra klubbens side.

Klubben har hatt noe utgifter til dekking startkontingent på utvalgte konkurranser i et forsøk på å øke deltakelse fra klubbens medlemmer.

De største utgiftsposten har gått til kjøp av nytt utstyr og støtte til startkontingent.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi hadde nybegynnerkurs vår 2019 og høst 2019 v/ trener Alexander og Olav. Nybegynnerkursene var bra gjennomført fra klubbens side, kurset høst 2019 og markedsført på foreningsdagen og via Facebook/Instagram. Det var godt oppmøte særlig på høstkurset, men dessverre var det færre enn ønsket som valgte å fortsette. Vi opprettet egen Instagram konto for klubben og lagt ut flere innlegg, men det er usikkert om det har innvirket på rekrutteringen.

Vi fikk endret halltider i 2019; mandagstreningen ble flyttet til tirsdager og treningstid på fredager forsvant. Dette medførte følgelig at vi hadde treninger på tirsdager og onsdager. Resultatet av å ha to kvelder på rad med trening er at medlemmene ikke stiller begge dagene. Generelt er tendensen slik at onsdager er den mest populære dagen, herunder at tirsdagstreningene har fra tid til annen blitt avlyst. Styrets ambisjoner om å starte opp igjen med «Tycho Brahe-Cup» på fredager følgelig ikke blitt oppnådd. Det var tenkt fra styrets sin side at turnering på fredager ville tiltrekke flere medlemmer. Trenerne er i en prosess med å legge opp bedre plan for treningsopplegget og for gjenoppstandelsen av «Tycho Brahe-Cup».

Styret har fremholdt samarbeidet med fekteklubbene Attaque, OF og BYF om å avholde vennskapsturneringer ved navn Touche Cup. Dette var vellykket med formidabelt oppmøte på samtlige turneringer. Touche cup er nå blitt en tradisjon. Styret vil fortsette å jobbe for økt informasjonsflyt og bedre samarbeidet med de involverte klubbene. Det er klart forbedringspotensial for videre utvikling av konseptet. Ett slik tiltak som allerede er igangsatt er opprettelse av felles Facebook-gruppe.

Konkurransedeltagelse

Konkurransedeltakelsen er blitt litt dårligere enn i 2019, men vi har stilt med deltakere på Vinterstøtet. Resultatene var ok.

Det er ønskelig å fortsette denne gode trenden vi hadde i 2018 der vi deltok på 4 stevner. Norgesmesterskapet bør definitivt prioriteres i 2020. Det er viktig at trenerne og styret fortsetter å motivere for deltagelse, samt at det planlegges og informeres om kommende stevner.

Vi arrangerte vellykket klubbmesterskap i desember.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det har vært noen sosiale sammenkomster etter trening i 2019. Videre har klubben avholdt fest hos Marina og sommeravslutning på Hovedøya.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det var en brukbar rekruttering av nybegynnere høsten 2019. Medlemstallene er økende og økonomi er stabil som vanlig.

Idrettslig/sosialt

Treningsdeltakelse har vært ok, det er ønskelig med økt deltagelse. Sosialt

Det er tilnærmet like mange sosiale aktiviteter som i 2019. Deltakelsen har vært veldig bra. Det kan likevel med fordel arrangeres flere sosiale tiltak i 2020.

Administrativt

Driften har vært god. Flesteparten av sittende styremedlemmer ønsker å fortsette i vervene og fremholde det gode arbeidet i 2020.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Klubben skal ta vare på dagens medlemmer, og jobbe videre med rekruttering. Vi vil videreføre dagens ordning for nybegynnerkurs og håper at det bidrar til flere medlemmer og mer aktivitet i klubben. Klubben skal også jobbe for å få nok treningstid, utstyr og nødvendige midler.

Idrettslig

Treningsopplegget i år, dvs. å involvere nybegynnere fra en tidligere fase på alle treningene, fungerer. Vi vil fortsette det i 2020 også. Det skal fortsette med arbeid for å øke konkurransedeltakelse.

Sosialt

Det sosiale miljøet i klubben skal beholdes og videreføres. Vi ønsker å heve nivået til det klubben har tidligere hatt.

Administrativt

Styret skal sørge for at OSI Fekting forblir en stabil klubb med et godt idrettslig og sosialt miljø. Kompetansen i styret skal økes og videreføres. Styret skal også jobbe for å skaffe flere styremedlemmer og ildsjeler.

Annual Report 2019 OSI Ultimate

Manager: Sverre Løyland

Deputy manager: Enid Vatne

Accountant: Jonas Kolding

Secretary: Alexander Birkeland

Members: Vilde Elvestrøm

Former elected board members Erik Levén, Daniel Herman, Henrik Lie and Phoebe Currie left the club.

Administration

Board and members

This year's manager was elected on the condition that he would act as a bridge between two "generations" of the club as several more experienced players left last year, but not work much with the group. This year has thus been characterized by little administration by the leader. However, the team has still been functioning well. Most of the management tasks have been delegated to the Deputy Manager and the rest of the board.

There was some uncertainty whether an extraordinary annual meeting would be required in the beginning of the fall semester since several board members left the team and the manager would maybe also leave, but it was ultimately decided not as the manager could continue for another semester.

All of the activities from last year has been continued as well as some new activities, both sport-related activities and social events. As the team is dominated by exchange students, we are dependent on recruitment each semester. The Student Association Days at UiO and OsloMet have been very successful in recruiting students to the team. We had 22 paying members in the spring, 20 of which were students, and 28 paying members in the fall, 27 of which were students. In total throughout the year, there were 42 unique paying members. Although this is less than previous semesters, the turnout on practices and social events has been roughly the same. In the fall semester we had more Norwegian than usual which the team can benefit from as they will stay for several semesters and help with continuity from semester to semester.

Our presence on social media has decreased this year and the board recommends the new board to elect an unofficial social media representative.

Economy

The economy has been similar to previous years except for ordering of disks. This was initially planned to happen last year, but happened this year instead. 50 disks were ordered and quite a few were sold to players with a slight income. There are only a few disks left and it might be necessary to order another batch next year if new players want to buy disks. There were also ordered personalized jerseys for the team which the players paid for themselves. However, next year, this will be paid by the club as we can not have personalized jerseys. Otherwise the budget for 2020 is similar to this year's budget.

Sports and Activities

Practice

Practices continued as before in the spring semester with indoor practices on Mondays and Wednesdays and outdoor on Thursdays if the weather allowed it with Daniel Herman and Vilde Elvestøm as coaches. However in the fall semester we lost 1 hour and 15 minutes of practice times and only had practices Mondays and outdoor Thursdays as OSI was delegated less time than before. The practices in the fall were coached by Vilde Elvestrøm and Alexander Campbell. The current board recommend the next board to apply for Verferdstinget's Arealpott next year as to maybe get this practice time back. There has also been occasional "casual" practices in parks on the weekends. The number of players on practices has been consistently high, especially in the fall semester.

The coaches have done a good job with planning and coaching during practices and tournaments. Vilde Elvestrøm and Alexander Campbell indicate that they wish to continue

Competition

OSI Ultimate has attended five tournaments this year.

- US3: bRainyDisk, indoor, 23.2.19-24.2.19, Bergen
- US4: The Battle of Oak Hill, indoor, 2.3.19-3.3.19, Oppsal
- National Championship, indoor, 6.4.19-7.4.19, Lørenskog
- US1: Trøndisk, indoor, 19.10.19-20.10.19, Trondheim
- US2: Decembecup, indoor, 23.11.19-24.11.19, Lørenskog

This is one less than last year as the team did not attend GoThrow and Studentlekene, but did attend the Battle of Oak Hill. Last year's bad experience with Studentlekene made us not consider it this year.

This year we have been fielding two even teams in each tournament which has been well received by the players. Generally, we have placed a bit lower in the tournaments this year than last, but we attribute this not worse performance, but in general to an increasing level in the national ultimate community.

The spirit scores have been very high in general which shows that our goal of making sure everyone has fun playing has succeeded.

Social

Events

There has been a vast amount of social events this year. As the team and Norwegian ultimate community is tightly knit, there have been many social meetups at players homes and in parks where everyone is welcome, also across teams. Phoebe Currie was the unofficial Social Representative for the spring semester and organized several events, most notably a cabin trip. While Phoebe Currie left the team in the summer, the social events were organized by the rest of the board even though the Social Representative position was not filled in the fall semester.

It is clear from the high spirit scores that the tournaments also act as social events where the team travels to the tournaments together and also most players live in accommodation together or with other teams for tournaments far from Oslo.

Integration

Ultimate is intrinsically a very welcoming sport as all players on field are referees. But even in that regard, the integration of the team is exceptionally high. Several foreign players who have played in other clubs say our community is more open and welcoming than other clubs. All skill levels are welcome, and we have been fielding even teams in tournaments which shows that the team values the community over competition.

This year, there has been 26 % females on the team compared to last year of 28 %. This is unfortunately a slight decrease and we should aim to increase our gender ratio towards 50 %. This is however typical in the sport and difficult to change, but female centered recruitment and events might help. It is worth noting that there are two players on the national team on our team and both of them are female which might have helped increasing the gender ratio over the last couple of years. When playing in tournaments, we have made sure to have lines which match the number of girls with the opponent to give fair matchups. Having two coaches of different genders has also been valued in the team.

Although the team highly values our players who are exchange students, it is desirable to have a strong core in the team where members stay for several semesters and continue building the team. Of this year's players, 52 % are exchange students. It would be desirable to have even more players who stay longer.

Summary

In general

The year has been characterized by slightly less management, but it has nevertheless been a very successful year.

Sportswise

Our teams has placed slightly lower than last year in tournaments, but the level has been roughly the same as previous years. We have however placed very well spiritwise.

Social

We have had numerous social events with a cabin trip as the highlight of the year which has been highly appreciated by the team and friends..

Administration

The team has seen more administration and could benefit from more board meetings a more detailed planning.

Goals for 2020

In general

The team should aim to at least maintain the number of players, but also increase the gender ratio towards 50 %.

The team needs to get new jerseys and there has been some dissatisfaction with the new rules in that regard. The new board should ensure a good resolution to this upcoming problem.

Sportswise

The new board should try to get more practice times.

The high spirit level should be maintained, but there is room for improvement sportwise.

We should continue fielding even, mixed teams in tournaments whenever possible.

Earlier, OSI has fielded teams in international tournaments which did not happen this year, and it should be considered again.

Social

A Social Representative is desired and the number of social events should be maintained so everyone feels welcome on the team.

Administration

There should be more regular board meetings to ensure a stable team with a predictable future.

OSI JUJUTSU

Leder:	Kathrine Hoel
Nestleder:	Mathias Nestun
Økonom:	Tomm Skotner
Sekretær:	Veronica Hemmerle
Styremedlem:	Baard Erik Larsen
Styremedlem:	Oddmund Bakke

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

I 2019 besto styrearbeidet av forefallende administrative oppgaver, rekruttering, markedsføring og sosiale arrangementer hver måned. I tillegg har styret, sammen med andre aktører i klubben organisert 30 års jubileum i August. I denne forbindelsen ble det jobbet med en publisasjon.

Mest aktivitet i styre var det i semesterstart. Mindre saker blir tatt opp på trening eller via e-post. Sosiale arrangementer tas opp på facebooksidene vår samt på trening og via e-post.

Ekstern Representasjon

OSI Jujutsu har hatt 2 representanter i styret i International Jujutsu Institute Norway (IJJIN)

I Mars fikk OSI Jujutsu besøk av Anna Nytrøen fra NRK. Hun var med på en trening og intervjuet Oddmund Bakke, Magnus Østevik og Veronica Hemmerle for en 5 minutters radio reportasje om uvanlige idretter.

Økonomi

Vi har i 2019 hatt en stor økning i inntekter fra treningskontingenter. Hvordan dette har skjedd er uklart siden medlemstallet vårt og aktive medlemmer på matta ikke har økt i samme grad. Noen større utgifter hadde blir budsjettert og brukt i forbindelse med 30 års jubileums seminaret. Utgifter som klubben hadde var blant annet for å hjelpe dekke kostnader for besøk fra søsterklubbene i Australia og Malaysia.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Charles McLean Press sensei er klubbens hovedinstruktør. I tillegg har Eric Erlingsson og Terje Kvaløy instruert i år. Baard Erik Larsen var lenge borte, men har kommet tilbake på slutten av året for å trene og instruere.

Press sensei har gjennom hele året ledet lørdagstreningene, som har vært for høyere graderte. I tillegg har han ledet tirsdagstreningene som har vært for gult belte og oppover.

Hermund Alne sensei fra GSI Jujutsu har kommet flere ganger og instruert, noe vi har satt stort pris på.

I forbindelse med 30-års seminaret var det i tillegg til instruktører i OSI jujutsu og GSI jujutsu Neil Phillips sensei (Australia) og Leong Chock Lim sensei (Malaysia) som instruerte.

I vårsemesteret var vi 16 medlemmer, 10 av disse var studenter, 2 nybegynnere

I høstsemesteret var vi 16 medlemmer, 12 av disse var studenter, 4 nybegynnere

I 2019 har vi hatt 14 graderinger fordelt på følgende grader:

10. kyu: 1

9. kyu: 2

8. kyu: 1

7. kyu: 3

6. kyu: 3

1. kyu: 1

1. dan: 1

Andre: 2

De to graderinger under «andre» kan ikke plasseres inn i en kategori på grunn av endringer i pensum og grader på den tid.

Treningstider - vår 2019:

Mandag	20:30 - 21:45	(gult og oppover)
Tirsdag	17:30 - 19:00	(alle grader)
Onsdag	17:30 - 19:00	(alle grader)
Lørdag	12:00 - 14:00	(senior og ved invitasjon)

Treningstider - høst 2019:

Mandag	20:30 - 21:45	(alle grader)
Tirsdag	17:30 - 19:00	(gult og oppover)
Torsdag	17:30 - 19:00	(alle grader)
Lørdag	12:00 - 14:00	(senior og ved invitasjon)

Treningsleire/samlinger

9. – 11. August 2019 – Internasjonalt seminar i forbindelse med 30 års jubileum
30. Desember 2019 – Miniseminar med årsmøte – faser i en teknikk

Konkurransedeltagelse

Det konkurreres ikke i vår stilart.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

26. Januar 2019 – Taco middag hos Lydia
16. Februar 2019 – Aking og middag på «The Kasbah»
23. Mars 2019 – Potluck middag hos Veronica på Kringsjø
27. April 2019 – Minigolf på Oslocamping
18. Mai 2019 – Spill og middag på Sognsvann/Kringsjø
10. August 2019 – Middag på restaurant i forbindelse med 30 års seminar
31. August 2019 – Oppstarts sosial hos Oddmund og Veronica
29. September 2019 – Søndags potluck brunch hos Oddmund og Veronica
26. Oktober 2019 – Taco og spill hos Oddmund og Veronica
16. November 2019 – Bowling på Soli
14. Desember 2019 – Julefilm og pepperkaker hos Oddmund og Veronica

Integrasjon

Vi er en velfungerende gruppe med deltakere fra mange nasjoner. Vi arbeider aktivt for å integrere nye medlemmer og skape et godt miljø for trening, læring og utvikling. I Desember ble det satt av en arbeidsgruppe for å lage et opplegg for 2020 som skal hjelpe med å enda bedre integrere nye inn i klubben og beholde de i klubben som prøver idretten vår i prøvedagene.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har blitt jobbet med å prøve ut modifiseringer av pensumet i samarbeid med Hermund fra GSI Jujutsu og grupper av seniorinstruktører. Pensumet er i en revideringsprosess. Det har derfor blitt jobbet med dette og tilbakemeldinger har blitt sendt. Det har vært færre nybegynnere i år enn tidligere. Det har derfor blitt satt av en gruppe for å revidere oppstarts ukene. Dette skal prøves ut for første gang våren 2020.

I 2019 feiret OSI Jujutsu 30 års jubileum. I denne anledningen fikk OSI Jujutsu besøk av medlemmer fra GSI Jujutsu og medlemmer av søsterklubbene i Australia og Malaysia. Blant besøkende var det leder av IJJI Neil Phillips Sensei og leder av IJJI i Malaysia Leong Chuck Lim Sensei. Det ble avholdt et seminar helgen 9. – 11. August. Det var 30 deltagere ved seminaret, hvorav 8 var fra utlandet. I tillegg var det flere gjester på vanlige treninger i uka før og etter seminaret.

Idrettslig

Medlemmer møter opp fast på trening og viser kontinuerlig progresjon. Farge spekteret på beltene har blitt større over det siste året. Graderinger dette året har ført til en ny svart belte.

Med et pensum under revidering har det noen ganger vært litt uklart hva som er neste steg, men medlemmer har tilpasset seg godt og vist tålmodighet med forandrende teknikklistor.

Sosialt

Veronica har behold stillingen som sosial minister. Dette har fungert bra og det har blitt til en sosial sammenkomst hver måned, med unntak av sommermånedene Juni og Juli. Det har vært innspill til sosiale aktiviteter fra andre medlemmer i klubben og responsen på sosiale sammenkomster har vært svært positiv.

Administrativt

Styrelederen tråde av i løpet av 2019 og nestleder Mathias har derfor jobbet som leder av styret i OSI Jujutsu. Det har blitt jobbet med å forbedre websiden og holde den oppdatert.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Fylle opp førstehjelpsskap og stokke det regelmessig

Idrettslig

Sende representanter på nasjonalt seminar i Grimstad 2020

Gjennomføre og forbedre nybegynner kurs som skal bidra til å øke medlemstallet

Sosialt

Fortsette med sosiale sammenkomster en gang i måneden

Administrativt

Kjøpe en «roll-up» som kan brukes på foreningsdager

Ordne plakater og personer for stand for å øke nybegynnertallet

Holde websiden oppdatert rundt året

OSI ORIENTERING

Leder:	Mikael Olausson
Nestleder:	Magne Vollen
Økonom:	Magne Vollen
Sekretær:	Mikael Olausson
Styremedlem:	Are Eriksen

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det er blitt avholdt lite styremøter året 2019. Dette skyldes i all hovedsak at personene i styret for 2019 meldte seg inn i styret under forutsetning at det skal være minimalt administrativt arbeid, mens bare for å holde klubben i gang. Styrearbeidet har derfor bestått av besvarelse av mail fra personer som kontakter oss, økonomiarbeid, finne arrangører til våre rankingløp, møte opp på obligatoriske kvelder arrangert av OSI sentralt.

Ekstern Representasjon

Ingen

Økonomi

I løpet av året 2019 har økonomiansvarlig i klubben ført skyggeregnskap og fulgt opp økonomien så godt det lar seg gjøre ut fra forutsetningene vi får fra OSI. Vi ønsker å påpeke at det fremdeles er vanskelig å følge opp økonomien ut fra de månedlige regnskapsrapportene som vi får tilsendt av daglig leder i OSI. Transaksjonene i rapportene har svært dårlige beskrivelser og det er vanskelig å forstå hva inntekten/utgiften angår. For en klubb som oss som leverer så mange bilagsskjemaer på inntekter og utgifter i løpet av år, sier det seg selv at det er vanskelig å finne ut hvilken inntekt/utgift transaksjonen er ut i fra et beløp og en generell beskrivelse (eks: inngående faktura). Dette ble også påpekt ved forrige årsberetning, men det er dessverre ikke blitt noe bedre i året 2019.

OSI Orientering sin største inntektskilde er treningsløpene (kalt rankingløp) som vi arrangerer i samarbeid med IL GeoForm. Totalt har det blitt arrangert 27 løp, hvor OSI Orientering har arrangert 8 av dem. Sammenlignet med de tidligere årene er dette betydelig mindre løp arrangert av oss. Dette skyldes at tidligere dugnadshelter i klubben har sluttet, og vi har dessverre ikke klart å fylle opp med nye ånder. Likevel er vi stolte over at en så liten klubb som oss klarer å arrangere så mange løp gjennom året. Vi tror dessverre ikke året 2020 blir lettere å finne interne arrangører, og vi trenger antagelig mer hjelp eksternt. Derfor er vi usikre på hvordan 2020 blir økonomisk for OSI Orientering.

Ut fra siste regnskapsrapport for november og OSI Orientering sitt eget skyggeregnskap, vet vi at vi går i pluss dette året. Det skyldes flere grunner, blant annet:

- Vi har ikke arrangert noen felles arrangementer.
- Utgifter til startkontingenter er lavere enn før

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treninger: Det har blitt avholdt få felles løpetreninger, men det er blitt oppfordret om å møte opp på lokale orienteringsløp som arrangeres i Oslo.

Rankingløp: I år har vi arrangert totalt 27 løp sammen med samarbeidsklubben IL GeoForm, hvorav OSI Orientering har arrangert 8 stk. Dette er treningsløp som vi arrangerer for at vi skal få et lavterskel konkurransetrening, og de er har også blitt vår viktigste inntektskilde. Det er vanligvis to og to som arrangerer disse på dugnad, og det ligger vanligvis 15

til 25 arbeidstimer bak et slikt løp, avhengig av hvor det arrangeres og erfaringsnivået til de som arrangerer. Det pleier å være 100 til 150 deltakere på disse løpene. Disse treningsløpene ligger det mye arbeid bak, og er en av våre hovedutfordringer med å få arrangert, men vi er samtidig veldig stolte over at vår klubb klarer å arrangere noe som er såpass stort i orienteringsmiljøet.

Treningsleire/samlinger

Vi har ikke arrangert noen leire/samlinger spesielt med tanke på orienteringstrening.

Konkurransedeltagelse

Vi har hatt færre individuelle deltakelser i kretsløp og nasjonale løp (enn i 2018). I nærløp hadde vi også mindre deltakelser (enn i 2018), disse nærløpene inkluderer våre egne rankingløp.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har ikke arrangert noe sosiale arrangementer dette året, utenom treninger/rankingløp.

Integrasjon

O-gruppa ønsker å være en lavterskelklubb som har plass til både nybegynnere og erfarne løpere. Året 2019 har vi ikke klart å arrangere nybegynnerkurs for nye medlemmer. Dette skyldes at det fortiden er veldig liten aktivitet i gruppen og viktige nøkkelpersoner har sluttet.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Året 2019 har vært et mindre bra år for OSI Orientering. Vi har mistet viktige nøkkelpersoner som har bidratt mye til klubben. Av den grunn har det blitt arrangert mindre treninger, nybegynnerkurs og det har også gått ut over hvor mange arrangører vi har til rankingløpene. Klubben bærer preg av at vi har få ildsjeler igjen, og vi sliter med å få nye ivrige studenter til å engasjere seg. Vi merker også at vi har hard konkurranse blant andre orienteringsklubber i Oslo, studenter som har drevet med orientering fra før søker ofte de store klubbene. Vi ønsker å være en klubb som dekker bredden av orientering, altså både for dem som ikke har drevet med orientering før, men også dem med erfaring som ikke ønsker å drive satsning. For at klubben skal fortsette som tidligere, arrangere o-tekniske treninger, arrangere orienteringsløp trenger vi erfarne orientere, klubben kan ikke drives alene av nybegynnere. Slik situasjonen er i dag er OSI Orientering helt avhengig av våre erfarne ikke-studenter, som står opp for klubben ved å arrangere rankingløp, nybegynnerkurs og treninger for studentene.

Idrettslig

Oppmøte på våre rankingløp har jevnt over vært litt dårligere enn året før. Dette er sannsynligvis naturlige svingninger.

Sosialt

Det har blitt arrangert lite sosialt dette året.

Administrativt

En av forutsetningene for at personene som satt i styret 2019 skulle gjøre det, var at det skulle holdes en lav profil og det skulle forventes lite administrativt arbeid. Av den grunn har det som forventet vært lite administrativt arbeid. Arbeidet som er lagt ned er hovedsakelig gjort av arbeid som "må" gjøres, det gjelder økonomiarbeid, finne arrangører til rankingløpene og svare e-post som vi mottar fra studenter og andre.

Styrearbeidet har bestått mest av arbeid av enkeltpersoner dette året.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Vi håper å kunne fortsette å være en aktiv klubb hvor det er plass til både aktive og nye o-løpere, med både et sportslig og sosialt fokus. Vi ønsker å være en inkluderende klubb, og et lavterskeltilbud for studenter, hvor alle kan være med på treninger, løp og turer. Vi ønsker at det fremdeles skal eksistere et tilbud for studenter i Oslostudentenes idrettsklubb, derfor trenger klubben nye engasjerte studenter. 13-15. mars er planen å dra til Nord-Jysk (stort orienteringsarrangement i Danmark), og 30. januar sto vi på OSI sin stand for å blant annet promotere dette. Det satses

også på fellestur til Norges største orienteringsarrangement O-festivalen til sommeren. Målet er å tiltrekke oss studenter som har drevet litt med orientering før og som ønsker å løpe for oss. Vi håper dette kan skape litt oppmerksomhet rundt klubben og kanskje vi kan få til ukentlige treninger igjen og ikke minst “skape” og bygge klubben opp igjen.

Idrettslig

Vi ønsker å fortsette med ukentlige rankingløp, samt muligens nybegynnerkurs vår og høst. I tillegg ønsker vi å videreføre det legendariske løpet Kjempesprekken, som vi dessverre ikke fikk arrangert i 2019. Vi vil fortsette å engasjere medlemmer til å bli aktive orienteringsløpere, og helst få med flere medlemmer på konkurranser og større løp. Alt dette fordrer at det er noen studenter som har engasjement og viderefører klubben.

Sosialt

Vi ønsker at OSI Orientering skal være en klubb hvor alle føler seg velkommen. Hvor man møter venner på ukentlige treninger og drar på løp sammen. Vi ønsker å være en klubb som fortsetter å arrangere sosiale aktiviteter som hytteturer, skitur, fellesturer til løp og julebord. En god ide er også å arrangere opplegg etter treningene, som kveldsmat.

Administrativt

Vi trenger å få til bedre delegering av styrearbeid fremover, slik at ikke så mye arbeid faller på enkeltpersoner. Dugnadsarbeidet hele klubben gjør i forbindelse med arrangering av rankingløp ønsker vi å fortsette med.

OSI BADMINTON 2019

<i>Leder:</i>	<i>Ragnhild Løvenskiold Grüner Husom</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Magnus Knapperholen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Eline Ullereng Mamelund</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Siv Meland</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Sondre Sefland</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kenneth Bayeng Sanglay</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anita Bui</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Rishi Arvind Phatak</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet har fungert bedre enn tidligere dette året, og vi er fornøyde med at alle i styret har dratt sin del av lasset.

Ekstern Representasjon

Leder og nestleder deltok på representantskapsmøte.

Økonomi

Vi har de siste årene fått bedre kontroll over økonomien, og har ikke gått i minus de siste årene. I 2019 har vi prioritert å bruke mer penger på sosiale arrangementer enn det vi har gjort før, og det har gitt tydelige utslag i at flere nybegynnere fortsetter og blir aktive i klubben.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Har hatt nybegynnerkurs både i vårsemestret og høstsemestret. Vi har fokusert på å få holdt nybegynnerkurs, siden det er viktig å lære litt grunnleggende teknikk for å få glede av spillet. I høstsemestret har vi også holdt et kurs for de på mellomnivå rett etter nybegynnerkurset, noe som har vært veldig bra for å fortsette å øke nivået til de som gikk på nybegynnerkurs. Vi har hatt veldig stort utbytte av å ha Sondre Sefland som trener for nybegynnere og mellomnivå spillere. Vi har hatt noen treninger for viderekomne, men dette har ikke vært noe fast. I 2020 vil vi budsjettere med å ha en trener en time i uka for viderekomne spillere.

Treningsleire/samlinger

Vi har ikke hatt noen treningssamlinger.

Konkurransedeltagelse

Mange av medlemmene har vært aktive, og vi har deltatt i alle turneringene i Osloområdet. Deltagere har konkurrert i klasser fra D til Elite, så både helt nybegynnere og våre mest erfarne utøvere er med å representerer klubben i konkurranser. Vi deltok også i lagserie, der vårt 2. divisjonslag rykket opp til 1. divisjon for 2019/20 sesongen. Vi har også flere lag nå, et lag i 2. divisjon og to i 3. divisjon.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har hatt veldig fine sosiale arrangement. Vi har arrangert sommeravslutning med bowling og pizza på Peppes etterpå. I høst hadde vi «bli kjent» arrangement på med 18 deltagere. Vi hadde julebord i desember der 24 stykker var med.

Integrasjon

Badminton er en idrett der vi inkluderer alle, og medlemmer oppfordres til å spille med alle, både nybegynnere og viderekommende. Badminton er en internasjonal sport som er større i utlandet enn i Norge, og hvert semester har vi mange utvekslingsstudenter som blir med i klubben, som vi har stor glede av, både sosialt og på banen.

OPPSUMMERING AV ÅRET***Generelt***

Vi har hatt et flott år, der vi har fått nye medlemmer som engasjerer seg, hatt høy deltagelse på turneringer, og vi har gjort det bra i lagserien.

Idrettslig

Idrettslig har det vært et veldig bra år, med opprykk i lagserie, og også flere lag i lagserien enn tidligere år. På turneringer er vi ofte representert i mange ulike klasser, og det er ikke sjeldent at noen fra OSI havnet på pallen.

Sosialt

Sosialt har vi blitt bedre med flere gode arrangementer, og samholdet i klubben har blitt bedre. Også flere nybegynnere har begynt å engasjere seg mer, noe vi er veldig glade for.

Administrativt

Alt har godt greit med det administrative i år.

MÅLSETTINGER FOR 2020***Generelt***

Fortsette å være en inkluderende gruppe for alle, både nybegynnere og mer erfarne. Jobbe mer for holde på erfarne spillere som kommer til Oslo for å studere, de har de siste årene ofte valgt andre klubber. Vi vil fortsette den gode trenden med at en stor andel av de som er med på nybegynnerkurs fortsetter med videre spill.

Idrettslig

Ha minst like stor turneringsdeltagelse som i 2019. En stor målsetning er å klare å holde oss i første divisjon med OSI 1 laget, ha minst et lag i 2. divisjon.

Sosialt

Arrangere minst to sosiale samlinger hvert semester.

Administrativt

Ta imot nye styremedlemmer på en god måte, og spille de gode. De som kommer inn i styret skal raskt få god oversikt over sine arbeidsoppgaver og hva det forventes at de gjør.

OSI JUDO

Teknisk ansvarlig: Øyvind Kveine Haugen

Styre/adm.: OSI Taekwondo

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Judo-gruppen har også i år vært styrt i samarbeid med OSI Taekwondo. Det har derfor ikke blitt avholdt egne styremøter for judo, men gruppen har hatt oppe saker på styremøtene til OSI Taekwondo der nødvendig. Gruppen holdt separat årsmøte etter gradering i desember, hvor det ble informert om status i de respektive gruppene. Begge parter ser seg fortsatt fornøyd med samarbeidet.

Ekstern Representasjon

N/A

Økonomi

Gruppen fortsetter å akkumulere egenkapital til tross for svært lav medlemsavgift. Vi ser imidlertid behovet for denne egenkapitalen, da 2020 kommer til å bli et stort år for gruppen (mer under Idrett/Aktivitet)

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

2019 var et svært sterkt år oppmøte-messig. Det ble lagt ned tid i sommerferien på nye plakater, samt at to av klubbens medlemmer demonstrerte kast og teknikker på foreningsdagen. Som følge av denne aktiviteten hadde vi flere innom trening enn på lenge.

I tillegg har medlemmene som var helt nye for kampsport for et par år tilbake vært stabilt tilstede både for å trene selv og bidra som inspirasjon for de nye.

Gruppen har nå også to faste medlemmer med brunt belte, dvs at de ikke lenger kan gradere kun i klubben, men må delta på samlinger og møte foran et panel for å demonstrere sine ferdigheter.

Treningsleire/samlinger

Gruppen sendte to deltagere til samling i regi av Ippon Judo, noe som var svært vellykket.

Konkurransedeltagelse

N/A. To av dagens medlemmer har snakket om å ville konkurrere, men det har ikke latt seg kombinere med studier.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Gruppen har bestått både av norske og utvekslingsstudenter. Det har vært gjennomført sosiale kvelder og julebord med gode tilbakemeldinger.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Året 2019 har i det store og hele vært svært vellykket, både treningsmessig og sosialt.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Fokus på bevaring av medlemsmassen samt fortsatt rekruttering. Det bør imidlertid bemerkes at sal UA ikke har ubegrenset kapasitet og at judo tar en del plass når man skal utføre det. Grunnet behovet for høyere treningsmengde, spesielt for de med høyere beltegrad, har vi derfor også søkt om å videreføre dagens ordning med to treningsdager i uken.

Idrettslig

Utvikling av de nybegynnerne som kom til i 2019.

Deltagelse på minimum 1 ekstern leir

Forberede de to med brunt belte til gradering i 2020. Grunnet endringer i NIF og Norges Judoforbunds pensum har det blitt besluttet at gradering skal foregå i Norge heller enn i Japan slik antatt ved forrige årsmøte. Trener Øyvind skal også forsøke å gradere til svart belte 2.dan

Sosialt

Gjennomføring av minimum 1 sosialt arrangement pr semester

Administrativt

Ingen store planer, dagens ordning fungerer fint

OSI TAEKWONDO

<i>Styreleder:</i>	<i>Øyvind Kveine Haugen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Paul Kristian Johansen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>N/A, stillingen fordeles mellom resten av styret</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Eva Trælvik</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har som i tidligere år bestått av en kombinasjon av nye og gamle medlemmer. Det har derfor vært få til ingen problemer med styrearbeidet.

Det har blitt gjennomført 2 styremøter, samt løpende mailveksling ved behov.

Ekstern Representasjon

OSI Taekwondo har for året 2019 vært representert i paraplyorganisasjonen Traditional Taekwondo Union sitt styre. Martin Lilleeng Sætra er sittende økonom, og Øyvind Kveine Haugen er styremedlem.

Økonomi

Økonomien i gruppen har igjen båret preg av lavt medlemstall. Dette betyr lave utgifter, men også få inntekter til sosiale aktiviteter og klubbutvikling.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

2019 har vært et år helt på det jevne idrettsmessig.

Enkelte av klubbens nybegynnere har vært aktive i annen kampsport tidligere, og viser derfor høy progresjon.

Klubben har hatt også besøk av studenter som allerede er sortbelter, men det er usikkert hvorvidt disse blir eller kan bli værende, da mange er utvekslingsstudenter.

Nåværende sammensetning av medlemmer kan medføre et problem på lang sikt, da vi har jevn tilstrømning av nybegynnere, samt mange høyt graderte, men få i det midtre sjiktet til å føre klubben videre.

Treningsleire/samlinger

OSI har vært sporadisk deltagende på samlinger i regi av TTU

Konkurransedeltagelse

Ingen konkurransedeltagelse i 2019. Øyvind har imidlertid vært dommer i poomsae ved flere regionale og nasjonale stevner.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Gruppa hadde, grunnet ulike årsaker, lavt sosialt nivå i vårsemesteret. Dette ble imidlertid bedret kraftig på høsten, og det ble gjennomført flere vellykkede sosiale turer til Izakaya. Det ble også gjennomført en sosial aktivitet i tilknytning til årsmøtet.

Integrasjon

OSI Taekwondo praktiserer full åpenhet, og har gjort et poeng i å markedsføre seg mot utvekslingsstudenter.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Som nevnt ovenfor har året 2019 vært helt på det jevne. Treningsmessig har året vært tilfredsstillende, men det er (som alltid) et problem at .

MÅLSETTINGER FOR 2020

- Fokus på rekruttering gjennom synlighet på foreningsdagen samt plakater
- Fortsatt høy sosial aktivitet
- Økt deltagelse fra OSI på TTU sine samlinger

OSI Volleyball Årsberetning 2019

Styresammensetning OSI Volleyball 2019

Leder: Kjell-Erik Kvamsdal
Nestleder: Ingrid Thoner Karlsson
Økonom: Thai Doan
Sekretær: Andrea Worren
Styremedlem: Anne-Li Gudmundsen
Styremedlem: Marte Lund Saga
Styremedlem: Philip Andreas Opsahl
Styremedlem: Fredrik Sårheim
Styremedlem: Marie Sandnes
Styremedlem: Halvor Ekeland
Styremedlem: Erlend Aulie
Styremedlem: Christine Wergeland

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet i 2019 har vært preget av mindre møtevirksomhet enn i 2018, men mer kommunikasjon over andre kanaler. Vi startet perioden med forventningsavklaringer. Det virker til å ha vært en jevn arbeidsfordeling på de forskjellige vervene. Alle styremedlemmene har deltatt aktivt gjennom hele perioden og det har vært god flyt i arbeidet. Vi har ofte klart å være tidlig ute med planlegging og sett problemer tidlig. Det meste av tiden går med til daglig drift av gruppen og kontakt med trenere, medlemmer, forbund og andre.

Det jobbes enda med å skrive ned rutiner, beskrivelser av verv og lagroller. Dette er fortsatt viktig for å få en kontinuitet i klubben og gjøre vervene minst mulig personavhengig. Sidene på Confluence er mer eller mindre ryddige og både kan, og burde brukes aktivt av neste styre.

Gode overføringsmøter er også viktig for å videreføre kunnskapen til kommende styre, slik at gruppen er utviklingsdyktig så tidlig som mulig.

Økonomi

Økonomien i 2019 forespeiles å være ganske likt fjorårets. Våre største økonomiske endringer forekommer i form av innkjøp av nye drakter til alle våre lag, samt tilbakekomsten av elitelag på herresiden som fører til ekstra kostnader. Ellers gå vi inn i nyåret med et positivt egenkapital.

IDRETT & AKTIVITET

Trening og instruksjon

De fleste lag har minst to trenere, og et par av lagene (D2, D4) har tre trenere. Det var også i år en utfordring å få tak i nok trenere, men det gikk på noen områder bedre i år. Den største utfordringen var å finne trenere til de to øverste lagene på damesiden. Det er forståelig at det tar mye tid og ressurser å være trener i nasjonal serie, og at det er utfordrende å finne trener til D1. Arbeidet med dette bør startes tidlig. Det er per nå ingen lag som kun har en trener, noe vi tror skaper bedre trivsel og arbeidsfordeling. De fleste av gruppas trenere er også spillere på et annet lag i klubben. Noen lag har eksterne trenere, dette ofte for å hente inn høy kompetanse for å trene høyere lag. I andre tilfeller er det tidligere medlemmer som bidrar som trenere. Etter sesongslutt i vår sendte vi ut trenerevalueringer, hvor spillere på alle lag fikk mulighet til å gi tilbakemelding til sine trenere. Dette var i første omgang ment som et verktøy for trenerne, slik at de fikk verdifull tilbakemelding på jobben de hadde gjort. Evalueringene ble også brukt som hjelp til trenerutvalget da trenere for sesongen 2019/2020 skulle på plass. Fra og med sesongen 19/20 ble fokuset på nybegynner-treningene økt, noe vi tydelig ser på oppmøtet på disse treningene. Treningsoppmøte varierer ellers litt fra lag til lag.

Vi har hatt noen utfordringer knyttet til treningstider og –sted. I år fikk vi (sammenlignet med i fjor) mindre tid i Blindern, og mer i Domus som i utgangspunktet er positivt. Det var likevel vanskelig å gi 3 lag treningstid på Domus fra 16.00-17.30. Denne tiden ble til slutt tildelt D1, D3 og H3. Grunnet lav takhøyde og lite plass rundt banene på Blindern er ikke dette en optimal hall for volleyball, men det kan diskuteres om det er bedre å få treningstid på fredager, da det fort blir mye frafall på disse treningene. Vi fikk også i utgangspunktet ca 3 timer mindre treningstid totalt. Vi sendte inn en klage til hovedstyre og daglig leder, og endte med å få medhold i denne klagen. Vi har derfor i år fått muligheten til å tilby alle lag (bortsett fra nybegynnere, H5 og D7) minimum to treninger per uke.

Vi lykkes med å aktivisere mange medlemmer på en gang, og har ca. 45-60 medlemmer på trening samtidig når vi har hele hallen. Dette var en av grunnene til at vi også fikk utdelt mer treningstid etter klagen på mengde treningstid. Vi er en klubb med fokus på bredde, og vil at flest mulig skal få ta del i verdens beste sport :)

Sportslige arrangement

Vi har gjennom året arrangert sesongavslutning og treningssamling. Mer info om årets treningssamling finnes lenger ned i dokumentet. I år arrangerte vi også for første gang student-NM i volleyball.

SM i Volleyball 2019

Det var et styrevedtak i OSI Volleyball som førte til at vi søkte om å få arrangere SM. Styret for gjennomføringen av Student-NM i Volleyball bestod av 8(7) personer, hvorav noen fra styret i OSI Volleyball, men også andre i klubben. Organisasjonskomiteen for SM bestod av følgende personer:

- **Leder:** Marte Lund Saga
- **Sosialt ansvarlig:** Marie Sandnes
- **Logistikk-ansvarlige:** Oda Fiskum og Erlend Aulie
- **Kommunikasjon:** Halvor Ekeland og Philip Opsahl
- **Sportslig ansvarlige:** Andrea Worren og Espen Hauge

Om turneringen:

Det var i alt 253 påmeldte spillere, fordelt på 12 klubber. Følgende studentklubber var representert:

- BI Athletics
- GSI
- BTSI
- KSI
- LSI
- NTNUI
- OSI
- UiSi
- Studentsprett
- Trimius
- TSI
- VSI

Det var 16 herrelag og 12 damelag som stilte. Kampene ble spilt på Domus Athletica, NIH og Blindern i løpet av torsdag ettermiddag, fredag og lørdag. Som en avslutning ble det avholdt bankett på Chateau Neuf. Vi fikk blandede tilbakemeldinger på arrangementet. Det var mange som var veldig fornøyde. Vi fikk for eksempel spesielt tilbakemelding på et rekordhøyt sportslig nivå på turneringen. Det var god stemning i hallen, og mye bra volleyball. I tillegg ble det avholdt quiz på Uvisst bar på fredagen (se mer info om dette lenger nede). Vi fikk litt mindre gode tilbakemeldinger på det at kampene ble spilt i ulike haller, og at deler av arrangementet var mindre gjennomført. Vi tar dette med oss videre, og er fornøyde med resultatet med tanke på at dette er første gang vi har arrangert Student-NM.

OSI vant turneringen både på dame- og herresiden, og er dermed kvalifisert til Student-EM som spilles i Serbia sommeren 2020. Vi er påmeldt, og planlegger å stille lag.

Konkurransedeltagelse

Volleyballgruppa har 13 lag, hvorav 12 spiller i serie. Nybegynnergruppa ikke er påmeldt seriespill. Her forsøker vi å tilrettelegge for treningskamper etc. På damesiden har vi i år lag fra 1. til 5. Divisjon, og på herresiden er det i tillegg elitelag. Nytt av året er nemlig at H1 og H2 har rykket opp til henholdsvis eliteserien og første divisjon, noe som skaper mer arbeid rundt kampavvikling, men det ser også ut til å ha mange positive ringvirkninger, og vi har bedre publikumsoppmøte på hjemmekamper i år enn i fjor.

Dommere

Alle lagene fra 2.- til 4.divisjon er pliktig til å stille med én dommer. Lagene i 5.divisjon er fritatt for dette. Det har vært litt jobb med å finne nok medlemmer som kunne stille som dommer denne sesongen, og sportslig leder har vært litt sent ute. Det kan være en fordel å nevne dette til aktuelle trenere under trenermøte i starten av sesongen.

Klubben har syv aktive dommere som dømmer kamper i 2-5 divisjon denne sesongen. Vi har hatt to medlemmer på dommerkurs.

Medlemmer

Så langt i år har OSI Volleyball 216 registrerte medlemmer. Av dette inngår det 39 ikke-studenter og 177 studenter, hvilket er en fordeling på ca 18/82 prosent. Det har vært noe treg registrering spesielt fra nybegynnerlaget i år, så det er mulig at antall medlemmer øker noe.

ARRANGEMENTER

Sportslige arrangementer

Sportslige arrangementer som OSI har gjennomført i 2019 inkluderer VolleyUka i januar, og treningssamling i september.

VolleyUka

VolleyUka er den største inntektskilden til OSI Volleyball. I 2019 fikk vi 75.000 + 35.000 for EM kvalik i honorar fra NVBF, men venter enda på inntekter fra kiosk. VolleyUka ble i 2019 gjort "enda større og enda bedre" med EM-kvalik lagt inn midt i uka. Dette var en stor suksess rent gjennomføringsmessig, og NVBF var veldig fornøyd med jobben OSI gjorde. Veldig mange fra OSI hjalp til i løpet av uka med varierte arbeidsoppgaver, og OSI-frivillige var i hallen fra morgen til kveld, mandag til søndag! VolleyUka inkluderte Bedriftsturnering, FHS-turnering, EM-kvalik, NM for Regionlag og Cupfinale. Arbeidsoppgavene til OSI inkluderte opprigg, vakthold, kiosk-salg, sekretariat, dømming kampfunksjonering, billettsalg, og nedrigg. Det var mange timer som ble lagt ned i frivillig arbeid, og Volleyball-gruppa var ikke stor nok til å få det hele til å gå rundt. Derfor fikk vi også hjelp av andre OSI-grupper, som jobbet for samme honorar per time som volleyball-medlemmene. Nytt i 2019 var også at vi arrangerte frivillig-fest, noe som var en stor suksess og bør gjentas!

Vi fikk kjempegod tilbakemelding av NVBF på at vi har veldig mange dyktige mennesker i klubben som gjør en ordentlig god jobb når de stiller på dugnad. Dette er noe vi er veldig stolte av. Vi fikk også tilbakemelding fra eksterne på at det "aldri har vært så gode rammer rundt en Cupfinale noen gang".

I tillegg var det en gruppe som jobba ekstra mye med planlegging VolleyUka. Dette er helt essensielt for at uka skal gå smertefritt for seg. Denne gruppen er allerede etablert og har startet jobben.

Men det er som alltid forbedringspotensiale. Det er viktig at en mindre gruppe jobber mye med planlegging, men ganske mye ansvar ble tillagt litt for få personer. Dette var spesielt et problem i 2018, men forbedret seg stort til 2019. I år er det en ganske fersk prosjektgruppe som tar over Volleyuka, men de har fortsatt ressurspersoner å lene seg på i klubben.

Den ferske prosjektgruppa består av syv personer som har lite erfaring med å arrangere slike arrangementer fra tidligere. Derfor har det vært nyttig å kunne ha personer i klubben som har gjort dette flere ganger tidligere. Prosjektgruppen har jevnlig hatt møter med NVBF fra Oktober - Desember 2019. Hvor klubben har fått skryt for tidligere arbeid, samt mer ansvar som teknisk arrangør enn tidligere. Planleggingen av Volleyuka 2020 mener prosjektgruppa har gått som

forventet foreløpig, men en utfordring frem til arrangementet starter er å skaffe nok frivillige til å gjøre jobben som er planlagt. Osi og NVBF vil ha to møter til før Volleyuka starter.

Treningssamling 2019

Årets treningssamling ble gjennomført lørdag 28. september på Blindern Athletica. Vi hadde opplegg fra kl 10:00 til 17:00. Oppmøte var ca 57 pers (tall fra Facebook-arrangement). Styret stilte med frukt (en kasse bananer og litt pærer/epler) og trenere til å gjennomføre opplegget. Årets pris for deltagelse var kr 50.

Til forskjell fra tidligere år droppet vi søndagen denne gangen, i tillegg til at vi hadde mer fokus på spill (vi droppet "styrke/bevegelighet" helt). Det har tidligere blitt gitt uttrykk for at delen med "styrke/bevegelighet" har vært mindre relevant, og vi har sett at folk har droppet denne delen helt ved å enten ta lang lunsj eller møte opp senere. Vi startet derfor årets treningssamling med en del volleyballøvelser før vi avsluttet med en slags mix-turnering. Senere på kvelden møttes alle som ville på Uvisst bar. Tror vi skal holde oss til en dag i fremtiden da dette gjorde det enklere å organisere samtidig som terskelen ble lavere for å delta.

Fordelen med å droppe søndagen er at det blir mye billigere å arrangere treningssamling. Det at årets treningssamling kostet kr 50 (kr 150 de tre foregående årene) bidrar til å senke terskelen for å melde seg på og virket å ha positiv effekt på antall påmeldte til årets samling.

Alt i alt opplevdes årets treningssamling som svært vellykket.

Sosiale arrangement

Afterski

Lørdag 9. Mars kjørte vi afterski tema, med leker og konkurranser på Uvisst. Lagene hadde vors seg i mellom, og møttes på uvisst rundt 19 tiden. Bra oppmøte, og gode tilbakemeldinger.

Sommeravslutning

Lørdag 25. Mai: møttes på Voldsløkka i 14 tiden. Felles leker, konkurranser og beach volley. Hjem og dusje, vors, og så møttes alle på Uvisst klokken 20 (gratis inngang, samarbeid, rabatter på drikke) Godt oppmøte, og veldig gode tilbakemeldinger.

OSI kick off fest på Uvisst bar

Sesongens første lille fest med klubben den 8. August ble arrangert i samarbeid med uvisst bar. Oppmøtet var beskjedent, men særdeles god stemning hos oss som møtte opp på eventet! Eventet var også et tilbud til nykommere i klubben hvor vi ønsket å bidra til å at nye medlemmer skulle kunne bli kjent med andre så tidlig som mulig. 2 nye medlemmer møtte opp, og disse gav positive tilbakemeldinger.

Uvisst bar for påmeldte på student SM

I forbindelse med sm ble det fredag arrangert quizkveld på Uvisst bar for Sm deltakere. Oppmøtet var godt med nærmere 40 deltakere. Quizen var en suksess. Positive tilbakemeldinger

Treningssamling

28. September - på Blindern

Se "Sportslige arrangement" under "Arrangement" for info (lenger opp i dokumentet).

Julebord

Julebordet ble holdt fredag den 7. Desember. Godt oppmøte med hele 103 påmeldte medlemmer. Lokalet fant sted i hjertet av Oslo, badstugata 2. Organisering og opplegg fungerte greit. Julebordet startet med en velkomsttale fra sosialansvarlig, etterfulgt av en bedre middag fra cateringselskapet. Det ble servert variert asiatisk mat. Videre ble det holdt damenes og herrenes tale. Andre aktiviteter ble holdt underveis. Til neste gang vil jeg legge til at taler tar veldig mye tid, og jeg tenker at publikum blir utålmodige om programmet blir tettpakket med aktiviteter. Keep it simple! Masse positive tilbakemeldinger på eventet som blir omtalt som en suksess. Vi hadde også tilbud på påmeldingen i en uke, med 50kr i early-bird pris. Dette tror vi var en suksess og det var mange av de 103 som meldte seg tidlig. Planleggingen og dato kom på plass i seneste laget. Dette er en dato vi burde sette så snart termin planen fra NVBF er klar.

INTEGRASJON

For oss er det viktig at alle skal føle seg velkommen i volleyballgruppen. I år, som tidligere år, er det flere utvekslingsstudenter blant medlemmene. De sosiale arrangementene som gjennomføres i løpet av sesongen legger til rette for at våre medlemmer skal møtes å være sosiale både utenfor banen og på tvers av de ulike lagene. Dette gjør klubben til en viktig sosial arena for mange. Arrangementene er tilgjengelig uansett nivå og vi jobber for at prisen for det enkelte medlem skal være så lav som mulig slik at alle skal ha råd til å delta.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Volleyballgruppa har hatt stort trykk på alle lag. Det er mer eller mindre fullt på alle lag, men vi ser vanskeligheter med å vokse på grunn av manglende kapasitet på anlegg. Vi deltar allikevel på foreningsdager på OsloMet og Blindern (UiO) for å rekruttere flere spillere. Det tok allikevel noe tid å fylle opp H5 høsten 2019, men med hjelp fra nybegynner har det ordnet seg.

Nybegynner gruppen har jevnt 20-30 stk på trening, med ca 45 medlemmer totalt. Det er stadig personer som spør om vi har plass.

Idrettslig

Sportslige høydepunkter sesongen 18/19:

- Sølv i førstedivisjon herrer
- Gull i andredivisjon herrer
- Gull i SM for herrer og damer
- Bronse tredjedivisjon damer

Sosialt

Sesongavslutning - God stemning. Positive tilbakemeldinger.

Treningssamling - God stemning.

Julebord - alltid god S

Administrativt

Gjennom året har vi holdt styremøter etter behov. Dette har til dels fungert godt, med jevnere oppfølging av vervene fra styreleder. Vi skulle nok allikevel ha hold styremøter noe hyppigere for å følge opp og koordinere innsatsen hakket bedre.

Vi har brukt Confluence til å lagre viktige dokumenter, som evalueringer av arrangement, avtaler med NVBF o.l.

Årets styremøtereferater er kun tilgjengelige for styremedlemmer, vi har ikke kommet noe lenger med synlighet for medlemmene på dette området. Vi har videreført rutiner fra tidligere år med dugnadssystem og draktinnsamling, samt skriftlige avtaler for trenere og draktansvarlige.

Målsetning 2020

Generelt

- Være den mest attraktive volleyballklubben i Oslo for studenter gjennom å ha et bredt tilbud der det sosiale og sportslige går hånd i hånd.
- Være en klubb der medlemmer har positive opplevelser på trening, på kamp og på fest

- Kunne tilby medlemmene et så godt tilbud, både sportslig og sosialt, at medlemmer velger å fortsette i klubben flere sesonger.

Idrettslig

- Alle trenere skal ha en avklaring med sitt lag om sportslig målsetting for sesongen.
- Styret skal respektere den målsettingen laget selv ønsker å ha.
 - Årlig møte mener vi burde oppfordre til å ha lag i Mizunoligaen.
- OSI Volleyball skal bidra til idrettsglede gjennom punkt 2 ovenfor
- Legge til rette for individuell sportslig utvikling innad i klubben

Sosialt

- Jobbe for at enda flere deltar på de sosiale arrangementene.
- Øke synligheten i sosiale medier (Facebook, Instagram)
- Skape nye konsepter som trekker nye medlemmer og holder på de vi har.

Administrativt

- Økt effektivitet i styrearbeidet, med spesielt mål om økt aktivitet, idrettslig og sosialt.
- Øke styrets synlighet og formidling overfor medlemmene.
- Tettere kontakt mellom styret og lagene.
- Økt utbytte for de som jobber frivillig i klubben, gjennom utdanning av trenere, dommere og styremedlemmer.
- God kommunikasjon og informasjonsflyt mellom styremedlemmene

OSI KENDO

Leder:	Marianne Skiftesvik
Nestleder:	Umar Al Faruq
Økonom:	Tor Johan Bjelland Nyvoll
Sekretær:	Helene Martinsen
Styremedlem:	Luca Galimberti
Styremedlem:	Umar Al Faruq

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

- OSI Kendo Styret har i løpet av 2019 hatt 3 styremøter.
- Vi har hatt flere sosiale arrangement.
- Vi har organisert lagerrommet og holdt utstyrsworkshops der vi går igjennom vedlikehold- og sikkerhetsrutiner og kontrollerer utstyret.
- Vi arrangerte Vintermesterskapet hvor vi inviterte utøvere fra hele Norge til å delta på en dagsturnering i Oslo. Utøvere fra OSI Kendo, Oslo Kendo og Kristiansand Kendo deltok.
- OSI Kendo arrangerte Oslo Open, Norges største internasjonale kendoturnering, i samarbeid med Oslo Kendo.
- OSI Kendo deltok på OSIs årsmøte.
- Deltok også på OSIs representantskapsmøte.

Ekstern Representasjon

- Håkon Erikson er medlem av FLIS (fleridrettsseksjonen i NKF)
- Alice Powell er medlem av Kendokomiteén

Økonomi

- Økonomibudsjettet vi satte opp holdt godt. Vi gikk i pluss i år.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

- Alle treninger har blitt gjennomført i sal 5 på Blindern. Marianne Skiftesvik, Ken Rune Helland og Tor Johan Nyvoll har instruert på de fleste treningene.
- Vi hadde to graderinger i år: en i juni og en i desember.
- Normalt gjennomfører vi tre treninger i uken. Dette har vært på tirsdag, torsdag og lørdag. Torsdager har hovedsakelig vært tilpasset nybegynnere.

Treningsleire/samlinger

- Flere medlemmer har deltatt på ulike treningsleire og samlinger, både nasjonalt og internasjonalt. Klubben har deltatt på bla.a. Norway Summer Games, seminar med Pomero-sensei (Italia) i Bergen, landslagsleirer og treningsleir i Amsterdam.
- I juni mottok OSI Kendo en japansk delegasjon ledet av Masahito Yumura-sensei og hadde to dagers trening med dem, i tillegg til å oversette for og vise dem rundt i Oslo. Medlemmer fra OSI Kendo, Oslo Kendo, Kristiansand Kendo og Bergen Kendoklubb deltok.
- OSI Kendo har i samarbeid med Norges Kampsportforbund avholdt vintermesterskap/dommerseminar i år. Utøvere fra OSI Kendo, Oslo Kendo og Kristiansand Kendo deltok.

- OSI Kendo har i tillegg arrangert flere såkalte Back to Basics-seminar med Sensei Magnus Rygh der vi fokuserer på det grunnleggende i kendo. Vi har arrangert dette tre ganger i år.

Konkurransedeltagelse

- Helsinki Open (16. - 17. februar)
- Kendo NM, Kristiansand (8. - 10. mars)
- Oslo Open (3. - 5. mai)
- Kendo EM, Serbia (24. - 26. mai)
- Norway Summer Games (sommerleir), Kristiansand (10. august)
- Vintermesterskapet, kyu-konkurranse (2. - 3. november)
- Høstseminar/konkurranse, Kristiansand (16. - 17. november)

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

- Aketur i Korketrekkeren 9. februar
- EuroVision visning 18. mai
- Sommerfest 1. juni
- Pølsegrilling 24. juli for å avslutte semesteret
- Minigolf på Grünerløkka for å bli mer kjent med nybegynnerne 21. september
- Brettspillkveld 20. oktober
- Holdt dugnad med kontroll og vedlikehold av utstyr 31. oktober
- Ballongkeiko som juleavslutning 26. november
- Secret Santa for å samles før jul 30. november
- Hyppige turer til den lokale baren med nybegynnerne etter nybegynnertrening. Dette gjør vi for å bli kjent med de nye rekruttene og for å integrere dem inn i klubben.
- Etter konkurranser og seminarer er det som regel et sosialt arrangement, f.eks. restaurantbesøk.

Integrasjon

- OSI Kendo var representert ved Oslo Kendos helgekurs for nybegynnere (24. - 25. august).
- Sosialt oppmøte etter nybegynnertreningen er klubben sitt viktigste integrasjonsmiddel. Vi oppfordrer alltid medlemmer til å bli med på puben eller Burger King, og dette er også noe de i etterkant sier har vært viktigst for at de blir når det gjelder det sosiale.
- Utenom det sosiale oppmøtet har også styret et mål om å være inkluderende overfor medlemmene under og etter trening. Alle viderekommende medlemmer i klubben oppfordres derfor til å snakke med nybegynnerne rett før og etter trening.
- Ellers sørger vi for å alltid arrangere sosiale arrangement utenom kendotreninger.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Medlemstallet har holdt seg stabilt dette året, med noen nye medlemmer og noe frafall pga. videre studier eller endt utveksling. Vi har rekruttert medlemmer gjennom flere kanaler. Noen møter oss på stands, eller snakker med oss på foreningsdagene. Andre har sett facebookannonser eller plakater, mens noen oppsøker oss på egenhånd.

Idrettslig

Klubben har gjort det sterkt i flere konkurranser dette året. Vi har flere klubbmedlemmer på landslaget, og disse deltok også under EM i Serbia. Ellers har vi vært svært aktive og deltatt ved ulike arrangementer og seminarer. Våre prestasjoner fra disse arrangementene er oppgitt i listen nedenfor:

- Bronsemedalje til Marianne Skiftesvik i kvinneklassen under Helsinki Open i februar.
- Gullmedalje til Marianne Skiftesvik i kvinneklassen under NM i mars.

- Sølvmedalje til OSI 1 (Marianne, Håkon og Tor Johan) under NM.
- Fighting Spirit til Helene Martinsen i kvinneklassen under NM.
- Fighting Spirit til Helene Martinsen i åpen klasse under NM.
- Bronsemedalje til Linda Xi under Oslo Open i mai.

Sosialt

Vi har arrangert flere sosiale sammenkomster i løpet av året, med bla.a. grilling, spillkvelder og aktiviteter. Det er viktig for oss at det er et samhold også utenfor kendo.

Administrativt

Styret har holdt jevnlig møter gjennom året og vært aktivt i organiseringen og gjennomføringen av sosiale arrangementer og konkurranser.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Fortsette med sosiale arrangement og lage flere materialer som kan brukes til å reklamere for klubben utad. Vi ønsker et godt sosialt og sportslig miljø som vil tiltrekke seg og holde på flest mulig medlemmer.

Idrettslig

Arrangere 3-4 helgeseminarer i løpet av året.

Arrangere vinter- og vårmesterskapet.

Arrangere Oslo Open med mål om å gå i pluss igjen.

Ta gull i NM.

Delta på internasjonale konkurranser (flere av OSI Kendos medlemmer skal også til EM og VM)

Sosialt

Arrangere sosiale arrangement så medlemmene våre får et samhold også utenfor trening.

Administrativt

Motivere flere studenter til å delta og delegere oppgaver til de som er mest motiverte for og ønsker å påta seg dem.

Ski og Snowboard

Jeg vil rapportere i navnet av styret av OSI Ski & Snowboard om situasjonen i klubben vår. Vi er alle nye og veldig motiverte styremedlemmer, og OSI-systemet er helt nytt for oss. Klubben er under veldig dårlige forhold, på årsmøtet 6. februar ble vi falskt fortalt av det forrige styret at budsjettet vårt er rundt 30.000 kr. og at fristen for å søke om støtte var lenge over. Klubben har ikke vært aktiv på et år, og for øyeblikket vet vi ikke hvor mange betalende medlemmer vi har.

Målet vårt i dette semesteret er å fornye denne klubben og gjøre ski og snowboard som er en veldig dyr sport mer tilgjengelig for studenter. Vi ser at interessen for klubben er veldig høy ved å motta forespørsler på Facebook hver dag fra studenter som vil finne ut hva vi tilbyr. Men siden vi starter fra 0 og har veldig liten egenkapital trenger vi økonomisk støtte for å kunne realisere planene våre og gi et flott tilbud til studentene.

Dette semesteret ønsker vi å arrangere to hytteturer for medlemmene våre, i mars og april, og to sosiale filmkvelder i tillegg til regelmessige økter i Oslo Vinterpark.

OSI TENNIS

Leder:	Håvard Næss
Nestleder:	Oda Due
Økonom:	Joachim Falck Brodin
Sekretær:	Dag Einar Kjøs Schiong
Styremedlem	Juliana Martinsen
Styremedlem:	Kjetil Taksdal
Styremedlem:	Pia Rygh
Styremedlem	Daniel Sveen
Styremedlem:	Krithika Gunasegaran

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Etter noen år med vekst i Tennisgruppen og stabilisering rundt det administrative, har samhold, sosialt og muligheten for smartere løsninger rundt diverse oppgaver vært en stor del av fokuset. Styret har forsøkt forskjellige metoder for formidling av budskap til medlemmene samt forsøkt å ha en mer human tilnærming.

Arbeid har også blitt gjort for å sikre gode relasjoner med tredjeparter som kan supplere med banetider og potensielle andre tjenester. Her nevnes dommerarbeid for NTF, kombinert klubbmesterskap med Frognerparken IL og vedlikholdsavtaler med NIH.

Ekstern Representasjon

Vi har sendt flere medlemmer på treningskurs, dommerkurs og dommeroppdrag hos NTF og også økt vår synlighet utad i tennismiljøet på den måten. Rekrutteringsansvarlig har vært på NSI sin ledersamling, vi har stått på begge foreningsdagene på UiO og OsloMet. En del spillere har også deltatt i NTF sine nasjonale turneringer så vel som de nasjonale studentlekene i regi av NSI. Klubbmesterskap med Frognerparken IL og prøvetreninger med større synlighet enn tidligere har også vært med å sette OSI Tennis på kartet.

Økonomi

På økonomi-siden har 2019 generelt vært et ryddig år. Vi har hatt temmelig studentvennlige priser på henholdsvis 600 og 900 kr. for studenter og ikke-studenter. avgifter fra NTF og avgifter knyttet til divisjonslag var tatt i betraktning, og med tilnærmet ingen utgifter for baner i utesesongen og tilskudd fra arealpotten har 2019 økonomisk sett vært et godt år for gruppa sammenlignet med noen tidligere år.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Gjennom fokus på bredde har vi klart å opparbeide en stor, og stadig voksende, medlemsmasse. Medlemsmassen vil etter planen fungere som en base hvor man kan bygge på lek, sosialt og konkurranse. Mesteparten av treningstid blitt fordelt på fellestreninger på 3 ulike nivåer (beginner, intermediate, advanced). Dette er åpne treninger hvor spillere (ideelt sett av noenlunde likt nivå) samles på banen og spiller sammen (4 spillere pr. bane). Vi har også hatt trener til stede på noen ukentlige økter for Beginner og Intermediate. Her har vi 4-8 spillere pr bane fordelt over 1-3 baner. Å få folk til å stille opp av frivillighet har vist seg å være vanskelig, og vi går nå over til å betale våre trenere kr. 150 pr. time gitt at treneren er sertifisert med NTF nivå 1 eller bedre. Mange av disse trenerøktene blir også drevet av Trenerkontrakter som innebærer at medlemmer blir spandert trenerkurs i bytte mot et visst antall timer som trener.

Gjennom integrering av Beach tennis (BT) som et utvidet tilbud har vi tilrettelagt for tennislignende aktiviteter som enklere kan knyttes mot sosiale sammenhenger. Her BT-ansvarlig som instruktør ved hver trening, noe som resulterer i en utvidet mestringsfølelse for medlemmene.

Treningsleire/samlinger

Et klubbmesterskap i samarbeid med Frognerparken IL. Det har vært noe snakk om diverse muligheter for leirer og samlinger men foreløbig har ingenting blitt konkretisert. Ettersom det administrative har begynt å stabilisere seg og medlemsmassen har økt, er det dog gode muligheter for at enkle samlinger vil være oppnåelige innen kort tid.

Konkurransedeltagelse

Etter at herrelaget rykket opp til 3. divisjon i 2018 har de i 2019 prestert å beholde plassen i divisjonen ved å ende opp omtrent midt på resultatlisten. Tydeligere og bedre markedsføring rundt konkurransespill vil forhåpentligvis hjelpe med å skape et sterkere divisjonslag og kanskje stille med 2 lag etter hvert.

Utenom lagspill har en del av våre spillere deltatt på SL Trondheim på våren, SM Trondheim (høsten) ble dessverre avlyst, noe som resulterte i eliminert mulighet for kvalifisering til det europeiske studentmesterskapet i tennis. Noen av våre bedre spillere har også deltatt i nasjonale turneringer arrangert av NTF.

Som tidligere nevnt arrangerte vi også et klubbmesterskap med Frognerparken IL med mest fokus på moro og deltakelse snarere enn veldig seriøs konkurranse.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Helt siden starten på året 2018 har gruppa manglet en sosialansvarlig (vi har nå fått ny for 2019), og dette har ført til at vi ikke har fått arrangert så mye sosiale arrangementer som vi hadde håpet. Vi hadde derimot god deltakelse på Våryr og "back to school party" som ble arrangert felles for hele OSI. Ellers har ulike felles utflukter (lagkamper, studentmesterskap etc.) vært av god sosial karakter for deltakerne. Mot slutten av året klarte vi å sette sammen en sosial-komité som arrangerte et stort og flott julebord som avslutning på året. Hyppigere og mer uformelle events vil bli mer i fokus i 2019.

Integrasjon

Man opplever i tennis at det kan tidvis være en utfordring å skape et integrert miljø hvor alle føler en sterk tilhørighet til gruppa og klubben ettersom man fort kan tenke det er en individuell idrett. Gjennom en sterkere base, mer kapasitet i styret, og større ressurser/muligheter, ser vi nå flere sjanser til å tilrettelegge for aktiviteter som kan kombinere det sosiale med det sportslige og ut fra det skape et sterkere samhold, en osi tennis -familie.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Se ovenfor

Idrettslig

Se ovenfor

Sosialt

Se ovenfor

Administrativt

Se ovenfor

MÅLSETTINGER FOR 2019

Generelt

- Få gruppen til å gå rundt med et stabilt og fullsatt styre.
- Prøve å opprettholde/ekspandere tilbudet og utvide kapasitet for den voksende medlemsmassen, både sportslig og sosialt.
- Prøve å få flere til å engasjere rundt klubbens aktiviteter.
- Få flere medlemmer til å føle en sterkere tilhørighet til gruppen
- Opprettholde banekapasiteten vi har hatt gjennom 2019. Vi er da avhengig å igjen få tildelt kommunal banetid av OiK på Frogner så vel som å fornye kontrakten om bruk/drift av banen hos NIH.

Idrettslig

- Prøve å få mer stabilitet og hyppighet i timer med trener tilstede.
- Fortsette med fokus på bredde framfor topping/konkurranse, hvorav en ”topp” naturlig kan vokse ut av bredden. Likevel prøve å ha godt nok tilbud til de som vil konkurrere gjennom divisjonslag og muligheter for deltakelse i forskjellige turneringer.
- Skape viledende nivåbeskrivelser som både vil hjelpe medlemmene med å utvikle spillet sitt, men også vil gjøre det lettere å finne spillere på noenlunde samme nivå.

Sosialt

- Få til flere uformelle sammenkomster for å styrke samhold og trivsel.
- Oppmuntre flere til å engasjere seg rundt gruppens diverse aktiviteter.
- Skape et godt miljø på banen hvor man respektere hverandre og tar hensyn til individuelle kvaliteter.

Administrativt

- Få til et fullsatt styre som fungerer godt sammen, som kan sørge for at gruppa kommer seg gjennom 2020 på hederlig vis.
- Gjøre det kult å sitte i styret på et slik vis at man får mer energi av det man oppnår enn man bruker energi på generelt styrearbeid

Årsberetning 2019

1. Tillitsvalgte

I 2019 har OSI Dans hatt følgende tillitsvalgte:

1.1 Styret

Styreleder: Marte Bjørneng

Nestleder, pardans: Teah Kaasa McLean, senere Heidi-Christin Bernoff-Jacobsen

Nestleder, gruppedans: Oda Baumann Heier

Sekretær: Tora Dalheim

Økonom: Alexandra Thuy-Lan Huynh

Medlemsansvarlige: Kevin Nyaas og Louiza Shkileva, senere Frøya Nyttingnes.

Webmaster: Heidi-Christin Bernoff-Jacobsen, senere Kevin Nyaas.

Leder av markedsføringskomitéen: Anastasia Bertheussen, senere Nina Stærnes.

Leder av showkomiteen*: Nina Stærnes

*Bare en del av styret på høsten.

Styret har hatt noen rokkeringer underveis i året. Teah trakk seg som nestleder for pardans, og da tok Heidi over dette ansvaret. Webmaster-oppgavene gikk til Kevin, og Frøya ble supplert styret og overtok Kevin sine oppgaver som medlemsansvarlig sammen med Louiza.

Da Anastasia reiste på utveksling og Marte ble valgt som hovedstyreleder, tok Nina over både markedsføringskomitéen og showkomitéen, og ble supplert inn i styret.

1.2 Komitéer

Markedsføringskomité: Anastasia Bertheussen (leder, vår), Nina Stærnes (leder, høst), Oda Baumann Heier, Vera Tormodsrud og Emilie Fjeld Sandberg (høst).

Showkomité: Nina Stærnes (leder), Marte Bjørneng (vår), Oda Baumann Heier, Frøya Nyttingnes, Andrea Bjørhovde Karlsen (høst) og Synnøve Faller Raad.

1.3 Annet

Hytteturansvarlig: Kevin Nyaas.

Festansvarlig: Katya Kim (vår). Styret v/Heidi tok over ansvaret på høsten.

Sosialdansansvarlig, swing: Mario Liavåg

2. Aktivitet

2.1 Kursaktivitet og instruksjon

I 2019 har OSI Dans arrangert 3 nivåer i pardans-stilene Cubansk Salsa, Standard & Latin, West Coast Swing, Brasiliansk Zouk, Boogie Woogie og Rock Step Swing. I gruppedans-stilene har OSI Dans arrangert 2 nivåer i Jazz, Hip-Hop, Ballett og Moderne. På vårsemesteret hadde Hip-Hop også nivå 1-2, men dette kurset utgikk på høstsemesteret grunnet mangel på instruktør. Begge semestrene startet med to uker gratis prøvetimer slik at alle interesserte dansere skulle få muligheten til å teste hvilke kurs som ville være aktuelle.

Kursene har hatt mellom 5 og 14 kurs ganger. Rock Step Swing, West Coast Swing, Standard & Latin har kjørt nivå 1 og 2 etter hverandre samme semester slik at det har blitt henholdsvis 11, 16 og 14 kurs ganger til sammen for de deltakerne som har valgt å følge både nivå 1 og 2 i disse stilene. Dansere i Standard & Latin har i tillegg holdt fritreninger med både fritt nivå og for nivå 3 enkelte fredager og lørdager underveis året på eget initiativ.

Flere av kursene på gruppedans har vært helt fulle, mens Jazz 2 har vært minst under gruppedans med 17 påmeldte. Under pardans-seksjonen har medlemstallene vært varierende fra kurs til kurs, men samlet lavere enn gruppedans.

2.2 Styrearbeid

Styret har hatt 8 styremøter i 2019, hvor tiden i hovedsak har blitt brukt på å organisere aktiviteten. Styret har jobbet med å søke om midler til drift og salleie, skaffe instruktører, fordele saltider og hatt mye jobb i forbindelse med oppstart i begge semestrene. Andre frivillige har bistått styret i forbindelse med oppstart. Styret har flere ganger rokkert på oppgavene internt og supplert seg selv. Styret har diskutert utfordringer i forbindelse med økonomi, påmeldingssystem, antall kursdeltakere og generell drift underveis i året. Det har også blitt diskutert en eventuell omorganisering av styret grunnet mye jobb på styreleder og nestledere. Styret har hatt møte med instruktørene på begynnelsen av høstsemesteret hvor det i forkant ble sendt ut en evaluering av vårsemesteret som instruktørene ble bedt om å svare på anonymt. Dette ble gjort fordi styret anser det som nyttig å lytte til synspunktene til de som faktisk gjennomfører kursene og kjenner hvor skoen trykker. Styret utførte medlemskontroller på vårsemesteret, men på instruktørmøtet ble det vedtatt at instruktørene skulle gjøre dette selv fra og med høstsemesteret.

2.3 Markedsføring

OSI Dans har i 2019 som tidligere år hatt en egen markedsføringskomité med ansvaret for nettopp dette. I markedsføringen av klubben har vi blant annet deltatt på foreningsdagene på både UiO og OsloMet med stand og flyers både vår og høst. På vårsemesteret hadde noen av danserne en liten opptreden i Jazz på foreningsdagene på UiO. På høstens foreningsdag på Oslo Met deltok OSI Dans med mini-kurs i både Hip-Hop og Rock Step Swing, hvor

tilbakemeldingene var svært gode. På høstsemesteret deltok OSI Dans med en opptreden på åpningen til Oslo Met i St. Hanshaugen park foran 4000 tilskuere. I tillegg hadde OSI Dans en opptreden i Universitetets Aula under Studentslippet høsten 2019.

OSI Dans har hatt stort fokus på sosiale medier, og da særlig billedelingstjenesten Instagram. Vi har tatt profesjonelle bilder for å bruke både på sosiale medier, nettsider, flyers og plakater. Instagram har blant annet blitt brukt til å dele små videoer og bilder fra kursene, under høstsemesterets start ble det brukt til å minne om hvilke prøvetimer man kunne gå på hvilke dager, og på høsten har man hatt ”Frivillig Fredag”; en presentasjon av én og én frivillig i organisasjonen vår. Facebook har blitt brukt mye til arrangementer som prøveuker, dansefester, danseshow og workshops.

2.4 Dansefester

På vårsemesteret ble det arrangert 4 dansefester, og på høstsemesteret ble det arrangert 2. Før vårens siste dansefest bestemte styret at medlemmer som tok med seg et ikke-medlem på fest skulle få gratis inngang for å øke antall deltakere på fest, samt å få flere dansegledede studenter og ikke-studenter til å oppdage dansegleden som finnes i OSI Dans. På dansefestene har det blant annet blitt holdt introkurs i West Coast Swing og Rock Step Swing.

2.5 Danseshow

Gruppedans-seksjonen av OSI Dans har arrangert danseshow med opptreden fra alle gruppedans-stiler både høst og vår. Pardans-seksjonen ble begge semestre oppfordret av showkomitéen til å delta med opptredener, men dette fikk ikke noen oppslutning. Vårens show, *Power*, hadde 224 tilskuere og gikk omtrent 6000 kr i pluss. Høstens show, *Wonderland*, hadde for første gang to showkvelder 22. og 23. november med henholdsvis 172 og 117 tilskuere. Alle danserne var veldig fornøyde med utvidelsen til to showkvelder, og dette er noe klubben ønsker å fortsette med videre.

2.6 Hyttetur

I oktober ble det arrangert hyttetur på Studenthytta fra lørdag 12. til søndag 13.. Hytteturen hadde 14 deltakere, og det ble holdt minikurs i whacking. Det ble servert vegetar-thaisuppe til lunsj og norsk taco til middag.

3. Medlemmer

Medlemstallet har i 2019 vært noe lavere enn i 2018. Høsten 2018 hadde 257 medlemmer, mens høsten 2019 hadde 240. Medlemssjekken som ble gjennomført på høstsemesteret viste at alle som deltok på gruppedans hadde betalt, mens de aller fleste på pardans hadde betalt. Etter medlemssjekken har de som til da ikke hadde betalt, blitt fulgt opp. Pardans har hatt 88 deltakere mens gruppedans har hatt 128 deltakere som har meldt seg på i eventkalender for høsten 2019.

4. Økonomi

Vi har også i år hatt betydelig behov for å leie eksterne saler til kursene våre. Vi har leid saler for til sammen 93 400 kr hos dansestudio ved Norges Dansehøyskole, Dancecity og Sagene samfunnshus. Dette har vi fått dekket gjennom tildelinger fra arealpotten.

Grunnet utgifter til lønn og salleie fra 2018 som ikke var klare til regnskap ved årsskiftet 2018 og ble betalt i 2019, går vi i år med underskudd i forhold til budsjett (men med et tilsvarende overskudd for 2018). Gjenværende egenkapital forblir høy.

Økte tildelinger fra hovedstyret i form av gruppebevilgning og arealpotten, i tillegg til en høy egenkapital, har bidratt til at økonomien er langt bedre enn fryktet da behovet for eksterne saler oppsto pga. stadig mindre saltid fra SiO ca. 2017. Det vil blant annet gjøre det mulig å igjen senke neste års aktivitetsavgifter til tidligere, langt mer studentvennlige nivåer, og sende instruktører på kurs. Vi håper dette vil oppmuntre flere til medlemskap i tiden videre.

5. Annet

5.1 Forening For Alle

I juni ble OSI Dans tipset om å søke på å få stempelet Forening For Alle (FFA). FFA er et stempel som SiO bruker på de organisasjonene som er ekstra flinke på å inkludere nye medlemmer. Noen av kravene er at vi er rause og inkluderende og ikke har begrensninger på hvem som kan få begynne i klubben vår. OSI Dans er stolte av å bli godkjent som FFA, og mener dette vil være positivt å bruke i videre markedsføring av klubben. FFA forplikter også at OSI Dans fortsetter den gode tradisjonen med å være rause og åpne.

5.2 Ekstern representasjon

Gjennom året har OSI Dans vært representert på flere samlinger. Marte har deltatt på to ledersamlinger i regi av SiO, og én i regi av Norsk Studentidrettsforbund (NSI). I tillegg deltok Marte og Oda på en nettverkssamling i regi av NSI i mars 2019.

Medlemsansvarlige har vært på opplæring i FFA etter at klubben ble godkjent.

OSI AIKIDO

Leder:	<i>Eirik Akersveen Lied</i>
Nestleder:	<i>Erik Gretteberg Engedal</i>
Økonom:	<i>Leder og Nestleder</i>
Sekretær:	<i>Marlene Sommer Aasen</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

- Første styremøte holdt 29.01.2019 på Ole-Johan Dahls Hus Kollokvierom 2167 fra 1800-2000.
- Erik Gretteberg Engedal overtok nestledervervet i april 2019.
- Styremøte 10.11.2019. Leder og nestleder tilstede.
- Styremøte 28.10.2019: Hele styret tilstede.
- Styremøte 11.12.2019: Hele styret tilstede.

Ekstern Representasjon

Styret har vært representative på:

- Årsmøte i OSI 4.03.2019
- Ledelsessamling OSI 10.04.2019
- Representskapsmøte Domus Athletica 22.10.2019

Økonomi

- Februar: Leder og nestleder deltok på økonomikurs i regi av SIO 05.02.2019 på grunn av ingen økonom i verv.
- Klubben har gått med overskudd for et planlagt jubileum innen de neste årene.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har holdt treninger etter treningsplanen.

Treningsleirer/samlinger

Januar:

- Erik (instruktør) gradert til 2. kyu på NAF nyttårsleir (Norges Aikido Forbund).

Februar:

- Besøk av Rafael 15.02.2019 fra AUN (Aikido Ungdom Norge) for promotering av Nasjonal Ungdomsleir 2019.
- Besøk av deltakere fra Nasjonal Ungdomsleir 22.02.2019 v/Rafael
- Deltakelse (Eirik) på Nasjonal Ungdomsleir i Oslo fra 22.02-24.02.

Mars:

- 30.mars-31.mars holdt Tyr (teknisk ansvarlig) leir hos Fredrikstad Aikidoklubb «Jigenkan».

April:

- 5.apr-6.apr: Internleir med Sentrum Aikido.
- 10.apr: Ledelsessamling gruppestyrer, Eirik.

Mai:

- 1.mai 2 av instruktørene deltok på instruktørsamling i regi av NAF (Norges Aikido Forbund).

- 31.mai: Intern gradering i klubben. 3stk 6.kyu og 3stk 5.kyu.

Juni:

- Ett medlem dro på treningsleir i Bulgaria.

Juli:

- Årlig NAF Sommerleir, 3 medlemmer deltok.
- To medlemmer fra OSI Aikido dro til Japan for å trene Aikido. Dette var i samarbeid med Fredrikstad Aikidoklubb.

August:

- Stand på foreningsdagene på Oslo Met og Blindern

September:

- En instruktør dro på seminar med Kuribayashi Shihan, i regi av Oslo Aikido Klubb.

Oktober:

- 05.10.2019 – Fudoshinkan, Hamar. Eirik, Erik og Julien.
- 11.10-12.10 – Internleir OSI Aikido og Sentrum Aikido hos Sentrum.

November:

-

Desember:

- 06.12-07.12 – Juleleir OSI Aikido og Sentrum Aikido hos Sentrum.

Konkurransedeltagelse

Det er ingen konkurranser eller turneringer innen Aikikai Aikido.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Januar: Pub etter fredagstrening.

November: Klubbmiddag.

Desember: Julebord med søsterklubben Sentrum Aikido.

Samles etter hver fredagstrening for å drikke te.

Integrasjon

Deltakelse på ledelsessamling 10.april på Domus Athletica.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et år med normal aktivitet. Promotering har foregått ved UiO og OsloMet. Medlemstallet har holdt seg stabilt siden fjoråret.

Erik ble ny fast instruktør fra januar og ellers har alle tre instruktørene hatt faste treningsdager hele året.

Flere i klubben med høyere grad har også vært stedfortredende instruktør ved behov.

Idrettslig

Det har vært godt oppmøte hele året og jevnere enn året før.

Sosialt

Det har vært lite sosiale tilstelninger, men klubben samles etter trening hver fredag for å drikke te. Ellers samles vi etter treninger, og styret er til stedet både for å svare på spørsmål og det sosiale.

Administrativt

Styret har hatt styremøter ved behov og leder og nestleder har fungert som økonomer fordi vervet ikke ble fylt. Nestledervervet er også blitt byttet i løpet av året.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Vi ønsker å opprettholde og øke antall medlemmer ved å være representert på foreningsdagene. Være mer synlig som klubb ved å kunne ha oppvisning på relevante steder. Opprette konto på Instagram.

Idrettslig

Delta på relevante seminarer, og være tydelige med informasjon mot medlemmer om hva som gjelder rundt gradering og seminarer.

Sosialt

Opprettholde medlemmenes interesse for å bli værende i klubben ved å møtes jevnlig og arrangere sosiale arrangement.

Administrativt

Informere nye medlemmer om hvem som har hvilket styreverv slik at de vet hvem de kan kontakte med relevante spørsmål.

Holde de administrative oppgavene til et minimum for å kunne fokusere på trening og det sosiale rundt klubben.

Vi vil opprettholde jevnlig styreaktivitet etter og før trening, og styremøter hvert kvartal.

OSI CAPOEIRA

Leder:	Philippe Sørensen
Nestleder/Sekretær:	Katrin Larsen
Økonom:	Johannes Fatland Skjeie
Styremedlem:	Fabio Zeiser
Styremedlem:	Markus Naggum Høydalsvik
Styremedlem:	Solfrid Nordrum

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt jevnlige møter gjennom året, ca hver femte uke, noe sjeldnere på sommeren. Møtene har blitt referatført og lagt inn på dropbox og/eller blitt sendt ut på e-post. Ved problemstillinger som har oppstått utenom møter eller ved diskusjon fram mot møter har kommunikasjon foregått via e-post, telefon, sms og via Facebook Messenger.

Vi har hatt fire hovedmål i 2019. Det første målet, har vært å følge aktivitetsplanen, og med det sørge for at alle planlagte aktiviteter blir godt forberedt og utført. Det andre målet for året har hatt sammenheng med det første målet, men har dreid seg om styrearbeidet på et mer generelt grunnlag. Målet har vært å ha et styre som jobber proaktivt, og som dermed unngår å komme på etterskudd. Håndteringen av semesterstarten er et eksempel på en prosess der dette målet har vært spesielt kritisk. Videre har vi også hatt mål om å stabilisere økonomien. Denne har historisk sett vært veldig volatil, noe som videre har skapt usikkerhet og gjort det vanskelig å drifte gruppen optimalt. Det siste målet vårt har vært å spre Capoeira til flere studenter. Ønsket resultat av dette var både økt aktivitet i gruppa samt økt studentandel. Utover disse målene har fokus ligget på dugnadsarbeid og styrking av samholdet i gruppa, i tillegg til aktivisering/involvering av medlemmer utenfor styret i gruppas arbeid.

Ekstern Representasjon

OSI Capoeira er en del av capoeiragruppen Grupo União na Capoeira (GUC), som har undergrupper både i Norge, Brasil, Canada, Portugal, Serbia, Bosnia Hersegovina og Tyskland. I Norge har OSI Capoeira nær kontakt med de andre undergruppene av GUC i Norge, herunder GUC Sentrum (Oslo), GUC Bergen, NTNUI Capoeira i Trondheim og GUC Ås ved Universitetet i Ås. Medlemmer av OSI Capoeira har deltatt på treninger, felles arrangementer og workshops hos sine søsterklubber, bl.a. arrangementer i Bergen i april (vårroda), i Trondheim i august (Sommerfestival) og i Oslo i oktober (Batizado). Medlemmer av OSI Capoeira har også deltatt på treninger og workshops hos andre capoeira-grupper, både i Norge og utlandet.

Økonomi

Som fortsettelse på tidligere års arbeid med å bedre økonomien har vi jobbet med rekruttering, bl.a. på Workout Wednesday i regi SiO og Foreningsdagene i regi av OSI på UiO og Oslo Met. I tillegg utførte vi enkelte andre PR-stunt i sammenheng med semesterstartene. Vi har fortsatt med vår nulltoleranse på opptak av ikke-studenter som vi startet med i 2012. Vellykkede semesterstarter har bidratt til flere nye medlemmer dette året.

Ettersom gruppa fortsatt har en negativ egenkapital som vi ønsker å fjerne, har vi som tidligere år planlagt høy dugnadsaktivitet. Vi hadde et fantastisk dugnadsår i år. Strategien vår om å fokusere dugnadsaktiviteten vår på få men velvalgte dugnader med høy deltagelse har vist seg å passe gruppen vår best. Dugnadene styrket ikke bare økonomien, men som bieffekt styrket det også det sosiale samholdet. Vi har i 2019, i tråd med målsettingene våre, klart å redusere den negative egenkapitalen vår betraktelig.

Vi er fornøyde med denne utviklingen, og vil i 2020 prøve å gjenta strategien, samtidig som vi prøver å involvere flere medlemmer så effekten blir enda større. Vi skal også studere hvilke andre inntektsbringende aktiviteter vi kan fokusere på for å bedre økonomien.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treninger vår 2019

Mandag	Fellestrening	18:10-20:15
Onsdag	Fellestrening	18:00-20:00
Fredag (Studio Orient)	Fellestrening/roda	17:30-20:00

Treninger høst 2019

Mandag	Fellestrening	20:15-21:45
Onsdag	Fellestrening	18:00-20:00
Fredag (Studio Orient)	Fellestrening/roda	17:30-20:00

Vi er fornøyde med våre treningstider. Det er noe uvant med sen treningstid på mandager, men vi har holdt oss positive og synes det har fungert godt til nå. Vi ønsker derimot ikke at onsdagstreningen også skal bli sen, ettersom vi jevnlig organiserer sosial aktivitet etter trening, som vi ser styrker samholdet i gruppa. Det er ikke mulig lenger på mandager, med de treningstidene vi har nå.

I dag har OSI Capoeira to treningsdager på Blindern Athletica, samt fredagene hos vår søstergruppe GUC Sentrum, som holder til i Studio Orient i Arbeidergata 4. Denne fredagstreningen er det ”roda”, hvor to utøvere spiller mot hverandre i en sirkel (roda). Denne treningen er en viktig inspirasjon og motivasjon for våre medlemmer, og ikke minst er den viktig for å se den enkeltes utvikling i sporten. Denne treningen er også åpen for andre grupper, og det hender ofte vi har besøk av folk fra de øvrige gruppene i Oslo. Vi er avhengig av støtte via arealpotten for å delta på disse.

I sommer har vi ikke hatt sommertreninger. Dette var et bevisst valg, så instruktørene fikk seg en velfortjent pause. Vi kompenserte dette med søndagstreff hovedsakelig på Frognerparken eller på Langkaia når været tillot det.

Som tidligere år har OSI Capoeira hatt besøk av trenere og elever fra andre grupper, både i GUC og eksternt. Disse besøkene har bidratt til inspirasjon, motivasjon og videreutvikling som samtlige av våre medlemmer har satt stor pris på.

Treningsleire/samlinger

OSI Capoeira har deltatt på diverse leire og samlinger gjennom det siste året. I begynnelsen av semestrene har vi hatt gratis prøveuker for interesserte. Dette har, som tidligere år, vært en stor suksess, og har vist seg å gi flere nye medlemmer enn workshopen. I tillegg har det blitt holdt mange musikkvelder.

Hovedarrangementet hvert år er Batizado, som er det årlige graderingsarrangementet i GUC. Denne bytter de ulike GUC gruppene i landet på å arrangere, og i år ble det avholdt i Oslo. Denne ble et samarbeid mellom OSI Capoeira og GUC sentrum, og ble en stor suksess. Vi hadde mange tilreisende mestre, mestre, professorer og deltakere på alle nivåer, både fra inn- og utland. I år var det flere fra Blindern som fikk tildelt belte, blant annet en ny instruktør.

I tillegg til egne arrangementer har vi deltatt på andre, som tidligere nevnt under ”ekstern representasjon”.

Konkurransedeltagelse

Det finnes ikke offisielle konkurranser i Capoeira, men man kan anse fredagsrodaen hos vår søstergruppe i Studio Orient, for eksempel, som vår form for ”konkurranse”. I dette rommet har utøvere anledning til å spille/sparre mot hverandre to og to. Derfor er denne fredagstreningen viktig for videreutvikling i Capoeira.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Etter trening/roda på fredager har vi tradisjon for sosialt samkvem i form av fredagspils/-brus. Det blir også arrangert fester i forbindelse med treningssamlinger, og tidligere nevnte musikk-/filmkvelder har vært viktige for det sosiale i gruppa.

Vi har for tradisjon å gå på Café Abel etter onsdagstrening en gang i måneden.

Vi pleier vanligvis arrangere en årlig hyttetur i KSI hytta, men dette året gikk det dessverre ikke grunnet brannen. Vi erstattet dermed hytteturen med en campingtur i Østmarka i oktober.

OSI Capoeira og søstergruppen GUC Sentrum arrangerer julebord sammen i desember, og vi håper på godt oppmøte.

Integrasjon

Nye medlemmer integreres naturlig i gruppa gjennom de forskjellige møteplassene vi har skapt, og fellestreningene styrker gruppesamholdet. De nevnte fredagssamlingene er viktige for å bli godt kjent, men siden det er en viss terskel for nye medlemmer å komme til disse treningene er det derfor viktig for oss også å bruke onsdagskafé for å integrere disse.

Vi har også brukt musikkvelder og andre arrangementer for å inkludere. Dette har gått fint, og vi føler at samholdet per i dag er svært godt på tvers av alle nivåer.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Gruppa har gjennom flere semestre slitt med lave medlemstall. Det er lite som kunne forklare dette, da gruppa lenge jobbet iherdig med å bedre dette. Styret har de tre siste årene hatt særlig fokus på rekruttering, studentandel og bedring av økonomien. Styret bør ta en diskusjon neste år på hvordan man kan tiltrekke enda flere medlemmer, samtidig som man beholder de som eksisterer. I tillegg ser vi at antallet ikke-studenter gradvis har falt, mens antallet studenter i snitt har økt. Studentandelen er over 80% ved utgangen av 2019. Vi anser at dette skyldes gruppas standhaftighet og klare målsettinger.

Det er viktig for oss å holde et høyt idrettslig nivå i gruppa. Det krever svært mange år med hard trening for å komme på et godt nivå i Capoeira, noe flere av medlemmene våre har gjort. Dette nivået er ikke mulig å nå i en normal studietid, noe som forklarer hvorfor flere av medlemmene våre er ikke-studenter. Disse høyt graderte bidrar på trening ved at de lavere graderte kan ta lærdom av det de ser og stadig får oppfølging av treningspartnere osv. Vi er på dette viset avhengige av å ha et minimum av ikke-studenter i gruppa for å holde nivået høyt.

Aktivitetsnivået har vært høyt i hele år, både i form av antall oppmøtte på trening, antall musikkvelder, fester og andre sosiale arrangementer. Alle våre medlemmer har vært med på minst en helgelang treningssamling, dugnad eller fredagspils. Dette er vi veldig fornøyde med!

Idrettslig

Som sagt holder OSI Capoeira et høyt idrettslig nivå. Flere av våre medlemmer har kommet veldig høyt i gradene, og vi er svært fornøyde med at flere av nybegynnerne våre kvalifiserte til belte på vårt graderingsarrangement i år. Dette vil av erfaring bidra til å beholde medlemmene lengre, og vi håper på å ha startet en god sirkel med dette.

Vi har to instruktører gradert til Professorer, som nå er de høyeste graderte i OSI Capoeira i dag, i tillegg til vår mester.

Sosialt

De sosiale aktivitetene ved siden av treningene har bidratt til godt sosialt miljø i gruppa, og er viktige for å integrere nye medlemmer.

Administrativt

I løpet av året har styredynamikken fungert godt, til tross for at flere av medlemmene har hatt svært aktive liv utenom Capoeira. Vi har derimot opplevd noe frafall fra styret av ulike årsaker, som har påvirket styreaktiviteten de siste månedene. Men styret har hele året samarbeidet godt.

Gruppa har en facebookgruppe som brukes aktivt til å informere medlemmer om treninger, tider, sosiale arrangementer osv, og denne fungerer spesielt bra for å nå ut til nye medlemmer og folk som vurderer å starte å trene med oss.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Vi vil jobbe med rekruttering og integrering, ha fokus på å beholde eksisterende medlemmer og søke å øke medlemstallet ytterligere, uten at dette går utover studentandelen.

Vi ønsker å opprettholde og videreutvikle et høyt nivå og et godt sosialt miljø, videreføre godt styrearbeid og jobbe for å ha en solid økonomi.

Vi skal fortsatt jobbe for å beholde den høye studentandelen i gruppa.

Vi skal fortsette med dugnadsarbeid.

Idrettslig

Opprettholde et høyt aktivitetsnivå i gruppa.

Forbedre ytterligere musikknivået i gruppa.

Arrangere fellestur til en ekstern treningssamling.

Arrangere semesterstart og flere musikkvelder.

Sosialt

Opprettholde det sosiale rundt treningene.

Fortsette å gå på studentpub og lignende etter trening.

Arbeide videre for integrering av nye medlemmer.

Arrangere hyttetur(er).

Arrangere filmkveld.

Administrativt

Videreføre godt styrearbeid.

Skape gode rutiner for styrearbeid slik at det blir enkelt for ev. nye styremedlemmer – inndeling av ansvarsområder, jobbe videre med dropbox så vi kan bruke det som erfaringsarkiv.

Administrere nettsiden. Opprettholde høy aktivitet på sosiale medier.

OSI FRIIDRETT

<i>Leder:</i>	<i>Molly Bazilchuk</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Fredrik Fyksen Lund</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Tobias Baumann</i>
<i>Løpsansvarlig:</i>	<i>Pål August Graff Øverbø</i>
<i>Sportslig leder:</i>	<i>Gustav Vasdal</i>
<i>Sponsoransvarlig:</i>	<i>Edvard Berg</i>
<i>Sosialt ansvarlig</i>	<i>Andrea Wefring</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har bestått av 7 medlemmer på vårsemester, og 6 medlemmer på høsten. Det har blitt holdt månedlige møter med unntak av sommerferien, som regler etter treninger med middag og en sosial del. Mange saker har skapt stor diskusjon, der et fokuspunkt i år har vært hvordan styrket toppidrett i gruppe uten å svekke bredden. På starten av året hadde styremedlemmene veldig faste oppgaver mens på høstsemesteret bevegde vi oss mot en løsere struktur der alle styremedlemmer tok på seg oppgaver ettersom hva som passet. I 2019 ble det implementert bruk av Slack til hyppig kommunikasjon, og Google Drive så vi har et fint arkiv til neste styre.

I tillegg har vi hatt tre komitéer: hyttekomité, sosialkomité og Blindernløpetkomité. Hyttekomitéen i år har hatt fokus på design av den nye KSI hytta etter brannen i 2018, med byggestart sommeren 2020. Sosialkomitéen var hovedsakelig aktiv på våren og arrangerte blant annet bankett etter Holmenkollstafetten. Blindernløpetkomitéen arrangerte Blindernløpet 8. oktober.

Ekstern Representasjon

Leder og/eller Nestleder har vært tilstede på OSI-årsmøtet og ved Representantskapsmøtet.

Leder og Løpsansvarlig deltok på NFIF sin Løpskonferanse.

Økonomi

Styret har i år vært engasjert på å skape aktivitet i medlemsmassen, og pengebruken har fokusert på aktiviteter som stimulerer til sosiale tilknytninger i gruppa. Vi har gått noe i minus fordi det ble kjøpt et stort lager av nye jakker hvor ikke alt er solgt enda.

I forhold til budsjettet, gikk vi på inntektssiden noe i underskudd på stevneinntekter. Dette skyldes at vi var optimistiske hva gjaldt mulig deltagerantall i Blindernløpet. På den positive siden gikk Blindernløpet med overskudd, og det er gode forhold for at løpet kan bli en inntektskilde for klubben i årene som kommer.

På utgiftssiden gikk det mer penger enn planlagt til sosiale tilstelninger, men vi mener at disse pengene har vært godt investert i idrettsgleden og samholdet til våre medlemmer. Videre har vi kjøpt inn utstyr som laktatmåler, GoPro og aquajoggebelter.

IDRETT/AKTIVITET

Generelt

OSIF har hatt noe vekst i 2019, fra 180 medlemmer i 2018 til ca 210 i 2019, hvorav ca 78% studenter.

Trening / instruksjon

Fra i år har vi hatt en egen sportslig leder/hovedtrener stilling i styret som har hatt hovedansvaret for planlegging, gjennomføring og promotering av fellestreningene i 2019. Som i 2018 har vi ekstremt høy deltagelse på treninger, og vi har fra høsten innført nytt opplegg med delte treninger; trening for alle på mandag, og "TurboTirsdag" på tirsdager, som er forbeholdt de raskeste i gruppa. Torsdag og lørdagstreninger er fortsatt felles, noe vi synes er viktig for å bevare samhold i klubben. Treningsprogrammet har blitt sendt ut til medlemmene i forkant av hver uke, som regel på søndager.

Tre, fire med innføringen av turbotirsdag i høst, ukentlige intervalltreninger (mandag, tirsdag, torsdag og lørdag) har blitt gjennomført gjennom hele året, også i fellesferien i juli. Øktene foregår ved Sognsvann om sommeren og i sentrumsnære parker eller på Bislett om vinteren. I tillegg til intervalltreningene organiseres det regelmessig langturer på tirsdager og lørdager.

Sprintgruppa har hatt treninger gjennom hele året. Normalt har det vært mandag som har vært fast dag, og ofte en dag til som har blitt avtalt etter hvert. Anders Høyer Berg har fungert som leder/trener.

Treningsleire/samlinger

Som i 2018 ble det arrangert treningsleir tidlig i året, denne gangen til Gran Canaria. Hele 45 glade løpere tok turen, og til tross for noe sykdom i leiren ble det sanket mange kilometer i sola.

Nytt i 2019 var konseptet nærsamling, og det ble holdt to nærsamlinger. Den første fant sted 1. mai på Lyn Klubbhus ved Sognsvann, og det ble kjørt rolig løpetur på morgenen og intervalløkt på ettermiddagen. Mellom øktene spiste vi god mat, holdt byttemarked for utstyr, og lyttet til et spennende kostholdsforedrag ved vår egen Kristin Jonvik.

Andre nærsamling fant sted 23. november på Voksenkollen skole, og besto av intervalløkt opp til skolen, lunsj og sosialisering, og faglig opplegg om sesongevaluering, sesongpause, og intensitetsstyring av trening.

Konkurransedeltagelse

OSIF stilte mann- og kvinnesterke på Holmenkollstafetten med hele 7 lag, noe som betyr 105 løpere i aksjon. Vi hevdet oss godt i alle våre klasser. Kvinnesiden var spesielt sterk, hvor vi både tok en 7. plass i eliteklassen og en 2. plass til seniorklassen. Dette vil si at OSIF, som eneste klubb i Norge, kan stille med 2 lag i kvinner elite i 2020. OSIF herrer kom på 8. plass i eliteklassen.

I Fjellhamarstafetten, som OSIF tradisjonelt deltar i som en del av oppkjøringen til Holmenkollstafetten, ble det historisk seier i både dame- og herreklassen, med meget sterke tider. Vi gleder oss til å stille ut pokalene i nye KSI hytta i 2020.

Albert Didriksen vant Leiden halvmaraton i et sololøp på den meget sterke tiden 1:08:46, 35 sekunder unna klubbrekorden. Med et sterkere felt er vi sikker på at rekorden kan ryke i 2020.

I juni deltok en av våre løpere, Molly Bazilchuk, på VM i terrengultra, og treneren Gustav Vasdal ble med til Portugal som lagleder. Det ble ingen topplasseringer til Norge i VM, men lagsamholdet var svært godt. Julius Strömberg vant KRS Ultra med ny løyperekord, som var NM i terrengultra i år. Julius fikk dessverre ikke NM-seier da han ikke hadde søkt om unntak som svensk statsborger.

Vi hadde også mange deltagere og gode resultater på baneløp som Bislett Sommerstevne og Tjälvelekene, samt vårt eget, nyoppstartede banestevne. OSIF var synlig på Fredrikstadløpet, Fornebuløpet, Sentrumsløpet, Oslo Maraton og Hytteplanmila. På sistnevnte stilte vi med 62 deltagere og var i år igjen klart største klubb. Der ble det også prestert på

høyt nivå, med hele 12 mann som løp mila på under 33 minutter og 12 damer under 40 minutter. I Oslo Maraton er det verdt å nevne at ny OSIF medlem Magnus Warvik tok seier på trippelen.

Blindernløpet

8. oktober ble Blindernløpet, et 5K langt gateløp med start og mål på Frederikkeplassen, arrangert for andre gang. Det var 123 deltagere, hvorav 60 studenter. Løpet ble vunnet av Mathias Moen på 15:40 og Lisa de Ruiter på 19:29. Begge satte ny løyperekord og begge representerte OSIF. Kondisreportasje med bilder finnes [her](#). Braasport ga fine vinnerpremier, og det var uttrekningspremier fra SiO. Alle deltagere fikk hjemmelagde boller og saft i mål. Ca 30 frivillige fra OSIF sto som løypevakter og hjalp til å rigge og ordne på løpsdagen.

Blindernløpet gikk for første gang med overskudd, og med enda større deltagelse neste år kan dette bli en fast høsttradisjon og en viktig inntektskilde for klubben.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

I tillegg til intervalltreningene og sosiale langturer har Friidrettsgruppa organisert en mange sosiale arrangementer i løpet av 2019:

Frukt og sjokolademelk etter flere trening gjennom hele året.

Treningsleir på Gran Canaria

KickOff fest i januar og i september for å ønske nye medlemmer velkommen.

Grilling og hygge etter Sentrumsløpet.

Grilling og bading etter trening i mai.

Holmenkollstafetten med påfølgende bankett

Treninger med bading og kos mai-august.

Mange deltok eller var frivillige på Blindernløpet (vårt eget 5K gateløp) i september.

Hyttetur til OSI hytta i september

Felles visning av VM finale i 5000m på Blindern i oktober

Felles bussreise til Hytteplanmila med Hytteplanmilafest i Oslo i oktober.

Julebord på OSI hytta i november.

Juleavslutning med julegrøt i desember.

Integrasjon

Friidrettsgruppa er en breddeklubb med alt fra helt ferske til eliteløpere. I starten av semesterene arrangerer vi Kick-off med mat og god stemning etter trening for å ønske nye medlemmer velkommen. Treningsopplegget er også tilpasset slik at løpere på alle nivåer kan få utbytte av det både sportslig og sosialt. I tillegg til mange norske studenter har vi hatt mange utenlandske utvekslingsstudenter på trening og treningsopplegget sendes ut på engelsk for å inkludere alle studenter. Mange utenlandske studenter har også vært med på diverse sosiale arrangementer, f.eks. bli-kjent festen og julebord.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

2019 har brakt noe vekst i antall medlemmer, men mest av alt vekst i samhold. Vi har blitt enda mer organisert og flinke til å trene sammen og ta vare på hverandre.

Idrettslig

Det er stor oppmøte på treningene, og vi finner plass til løpere på mange nivåer. Vi er stolte av våre løpere og deres prestasjoner på trening og i konkurranse.

Sosialt

Friddrettsgruppa omtales av noen som en familie, og ofte føles det sånn. Ikke bare trener vi sammen flere dager i uka, men vi har ofte sosiale arrangement, fra formelle banketter til kveldsmat etter trening. Vi tror og ser at mange trives og finner gode venner i gruppa.

Administrativt

Vi håper at styret 2020 vil bli minst like engasjert som styret 2019, og at vi klarer å videreutvikle komitéene slik at alle engasjerte OSIF medlemmer er med og bidrar til OSIFs drift og trivsel.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

OSIF styret 2019 er generelt fornøyd med gruppas tilstand, og håper av arbeidet som er lagt ned i 2019 for å styrke gruppa sosialt og sportslig videreføres i 2020. Vi har strengt tatt ikke kapasitet til stor vekst i antall løpere, men håper å fortsette å styrke samholdet i gruppa og øke utbyttet av å være med på trening.

Idrettslig

Tradisjonen med vintersamling fortsetter med treningsleir på Tenerife 25. januar - 2. februar. Vi har også planer om å videreføre og utvikle nærsamlingskonseptet.

Vi satser på å fortsette med seks treninger i uka, deriblant det nyinnførte "TurboTirsdag" forbeholdt raske løpere. Jevn oppmøte på treninger gir gode resultater, og vi kommer igjen til å reise på de store mosjonsløpene i Oslo og omegn.

I år som i fjor blir Holmenkollstafetten en viktig begivenhet, og vi håper at våre elitelag skal presentere svært godt. Vi kommer til å stille med minst like mange lag som i 2019.

På toppnivå kommer vi til å jobbe for at løpere kvalifiserer seg til NM i Friidrett.

Vi har også et mål om å stille med henholdsvis dame- og herrelag på St Olavsløpet i juni.

Gjennom inkludering og synlig engasjement ønsker vi å skape en iver etter møte opp på trening. Vi vil at dette skal føre til kontinuiteten i trening som kreves for å se fremgang for våre medlemmer, og at dette igjen gjør at OSIF-løpere synes det er morsomt å konkurrere og fortsetter å utvikle seg og sette PBer.

Vi vil fortsette å være synlige i løp, både ved gode resultater og stor deltagelse.

Sosialt

Arrangement som Holmenkollstafetten bankett og Hytteplanmilafesten videreføres, men vi ønsker i 2020 å legge til rette for enda mer lavterskel sosialt samkvem, som feks kveldsmat etter trening.

Videre gleder vi oss til gjenoppbyggingen av KSI hytta, slik av vi får tilbake vårt gamle samlested i ny drakt.

Administrativt

Vi har innført nye ting i 2019 som vi vil fortsette med og videreutvikle. Det skjer såpass mye i OSIF at vi skal passe på at vi har kapasitet til å gjennomføre alt. Om det innføres nye ting skal dette være veloverveid og noe vi er sikre på at vi gjennomfører på en god måte.

Vi skal sørge for at planleggingen av alle arrangementer er i gang i god tid i forveien. Vi går bort fra en ordning med fast ansvarsfordeling bl.a. for å gjøre terskelen lavere for å dra igang mindre sammenkomster. Større arrangementer skal dog ha en ansvarshavende som sørger for at planleggingen starter i tide.

Med løsere roller i styret blir det viktigere at styremedlemmene ønsker og føler at de har rett til å ta ansvar. Det er et mål om å øke engasjementet og samholdet blant alle medlemmer i styret slik at terskelen for å mene noe blir lav og ønsket

om å bidra blir stort. Vi håper at alle som går inn i styret blir i styret gjennom hele 2020 og at så mange som mulig stiller og er aktive på styremøtene.

Vi har en klubb med engasjerte medlemmer og ønsker at de skal få muligheten til å engasjere seg og at innsatsen deres skal bli sett. Dette vil bli gjort ved ulike komiteer og "innsatsgrupper".

Vi vil ha et styre som utvikler sin kompetanse og ved aktuelle kurs og seminarer ønsker vi å sende de som vil på dette. Her kan det også være aktuelt å sende engasjerte gruppemedlemmer.

Vi ønsker å fortsette det gode samarbeidet vi har med ulike grupper, og særlig utholdenhetsgrupper i OSI, bl.a. gjennom samlinger, felles langturer og Holmenkollstafetten.

Eksternt ønsker vi å fortsette å være en aktiv deltakende klubb i Norges Friidrettsforbund nasjonalt og på krets nivå, og Norges Studentidrettsforbund gjennom deltakelse på møter, kurs og arrangementer.

Vi har gjort en innsats for å øke studentandelen i styret og ønsker at dette er noe som fortsetter videre inn i 2021, gjerne med en student som styreleder.

Styret 2019 takker for seg, og gleder seg til å se hva styret 2020 får til!

OSI INNEBANDY

Leder:	<i>Hanna Karoline Dragesæt Holm</i>
Nestleder:	<i>Ola Liabøtrø</i>
Økonomiansvarlig:	<i>Karine Gran Vifstad</i>
Webansvarlig:	<i>Thomas Killingrød Rosseland</i>
Sosialt ansvarlig:	<i>Daniel Morgan Nilsen-lilleås</i>
Uoffisielt styremedlem:	<i>Iris Rønning</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret ble valgt ved forrige årsmøte. Vi har hatt styremøter omtrent en gang i måneden hvor vi har planlagt ulike begivenheter og drøftet saker som har kommet opp. I år har vi blant annet bestilt drakter til D1, D2 og H1, og regner med å få bestilt til resten av lagene på nyåret. Sekretariatslister, og opplæring i sekretariatet har blitt gjennomført, og diverse fester har blitt planlagt. Våren 2019 fikk vi hjelp fra Iris som gjorde en super jobb der det trengtes. Det er vi veldig takknemlige for.

Økonomi

OSI Innebandy har jobbet i flere år for å komme oss over på plussiden økonomisk, og nå nærmer vi oss endelig. I starten av 2017 lå saldo på minus 103.500 kr, i 2018 hadde vi minus 62.730 kr, og 2019 startet med minus 21.958 kr. Reduksjonen av gjeld skyldes i hovedsak at vi hadde to store dugnader i 2017, og i 2018 mottok vi 40.769 kr fra Velferdstinget. Godt jobbet – til alle som har deltatt på dugnad! Rapport for desember er enda ikke mottatt, noe som gjør at regnskapet ikke er helt klart. Ifølge november-rapporten har vi hatt ca 120.000 kr i inntekter og 106.000 kr i utgifter, så vi ender foreløpig på 14.000 i pluss, men disse tallene er ikke komplette, så resultatet er nok nærmere null.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treningstider høst 2019

Mandag	19:00-20:25	Blindern Athletica	H1 og H2
Mandag	20:25-21:45	Blindern Athletica	D1 og D2
Torsdag	18:00-19:15	HiOA-hallen	H2 og H3
Torsdag	19:15-20:30	HiOA-hallen	D1, D2 og H1
Fredag	18:30-20:00	Blindern Athletica	H3 og D2

Treningstider vår 2019

Mandag	19:00-20:22	Domus Athletica	Damer 1&2
--------	-------------	-----------------	-----------

Mandag	20:22-21:45	Domus Athletica	Herrer 1&2
Torsdag	18:00-19:15	HiOA-hallen	Herrer 1&2
Torsdag	19:15-20:30	HiOA-hallen	Damer 1&2

Treningsleirer/samlinger/konkurransedeltagelse

- **Seriespill, Oslo/Akershus, 2019.**

- **Herrer 1** spiller i 3. divisjon. H1 endte på en 2. plass i 4. divisjon våren 2019. Denne sesongen ligger H1 foreløpig på en 4. plass i 3. divisjon.
- **Damer 1** spiller i 2. divisjon. De endte på en 6. plass våren 2019. Nå ligger D1 foreløpig på 5. plass i serien.
- **Herrer 2** spiller i 4. divisjon. Våren 2019 endte H2 på 3. plass i 5. divisjon. De ligger nå på 7. plass i 4. divisjon.
- **Damer 2** spiller i 3. divisjon. De endte på en 8. plass våren 2019. D2 ligger nå på 12. plass (av 16) i serien.
- **Herrer 3** ble startet høsten 2019, de ligger nå på en 8. plass i 5. divisjon.

***Studentlekene i Trondheim**, februar 2019. Vi stilte med et herrelag og to damelag. D1 tok førsteplassen i cupen, og D2 fikk 4. plass. Herrene kom til gruppespillet.

***Plankecup, Fredrikstad**, september 2019, OSI stilte med et herrelag og et damelag. Damene kom til semifinale og herrene kom til gruppespillet.

***Vaffelbandy**, august 2019. Det ble en trivelig turnering med nye og gamle spillere.

***OSI juleturnering**, desember 2019. Gode kostymer og godt humør sikret dette arrangementet.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

OSI Innebandy har hatt en god del sosiale aktiviteter, både på og utenfor innebandybanen. Dette inkluderer blant annet:

- Årsmøte
- Felles lagfester på chateau neuf
- Våryr
- Felles juleturnering
- Sosial samling på Samfunnet på Bislett etter trening
- Diverse cuper med overnatting og hygge

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi ligger på rundt 60 betalende spillere, dette er en økning fra tidligere år. Nå har vi to damelag og tre herrelag i serien.

Sportslig

Vi har et variert nivå på spillerne i klubben. Herrene har hatt tre lag i forskjellige divisjoner fra høsten av, dette er for at spillerne skal få spille på lag tilpasset sitt nivå. Damene har hatt to lag fra høsten av, noe som har vært utfordrende siden spillermassen var mindre enn først antatt. Høsten 2019 fikk vi et annet treningstilbud enn tidligere år, noe som har ført til omstrukturering av hvem som trener når. Vi fikk en ekstra treningstid i uken, men vi mistet vår treningstid på Domus Athletica der vi spiller våre hjemmekamper.

Sosialt

Se «sosiale arrangementer».

Administrativt

Styret har fungert godt under hele perioden med et styremøte i måneden i tillegg til nyttige styredager i forkant av sesongstart og årsmøte.

MÅLSETTINGER FOR 2019

Se langtidsplan.

OSI GRUPPENAVN OSI-KARATE

Leder:	<i>Yuan Pan</i>
Nestleder:	<i>Håvard Øya</i>
Økonom:	<i>Simeon Andersen Tverdal</i>
Sekretær:	<i>Julija Tkach</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Rekrutering av nye instruktører på starten av semestret for torsdagstreninger igjen, planlegging av treninger og sosiale sammenkomster.

Ekstern Representasjon

Ikke noe merkbart, har spurt tidligere instruktører om råd fra tid til annen men bare rådgivende uttalelser som ikke har vært avgjørende på noe av det styret har foretatt.

Økonomi

Holdt oss til budsjettet, sosiale sammenkomster har ofte inkludert alkohol så det har ikke blitt dekket av klubben, men andre (for eksempel grilling) har.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Instruktørene gjør en fortsatt god jobb. Torsdagstreningene har også holdt et vist nivå, men sen treningstid fører fortsatt til redusert oppmøte.

Treningsleire/samlinger

Hatt en leir med stilartsleder fra Japan i Hudinge der andre klubber også deltok. Oppmøtet fra OSI-karate besto av fire medlemmer. I tillegg har det også blitt holdt en leir om konkurranse-karate med bedre oppmøte (også i samarbeid med andre klubber).

Konkurransedeltagelse

Ettersom det de som har hatt vært aktive på denne fronten har vært de som har vært mer fraværende pga master og praksis har denne delen av klubbens aktiviteter falt bak. Arbeidspunkt for fremtiden.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Flere turer ut på kvelden i ukedagene flere som deltok på dagnad. Har også hatt noen alkoholfrie arrangementer på dagtid ila sommeren, men grunnet når det er treninger har det sosiale ofte bestått i en tur på byen etter trening hvor det ofte endes opp på en bar.

Integrasjon

De nye medlemmene blir fortsatt fort integrert hvis de blir i klubben en stund, men grunnet mye fravær av medlemmene som har vært med lengst er det nok litt misvisende å kalle det integrasjon ettersom mye av den sosiale rammen for klubben har vært borte.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Manglende oppmøte blant de mer erfarne medlemmene har blitt merket, men håpet er at det kan dannes en ny «kjerne» blant de som har vært mer aktive i 2019.

Idrettslig

Progresjon på alle medlemmer. Unntatt enkelte medlemmer som har hatt lengre frafall fra gruppen grunnet masterskriving, praksis og liknende.

Sosialt

Tilfredsstillende, om ikke litt dårligere på høsten enn tidligere semestre.

Administrativt

Blankt

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Det er ikke å legge skjul på at medlemmene som har vært med i 4-5 år begynner å løpe sin gang som studenter og dermed ikke har muligheten til å være like mye med som tidligere. Idealet er å kunne finne noen til å «ta over» blant de nyere medlemmene. På denne fronten har det startet nye som har muligheten til å fylle denne rollen, men det er usikkert hvordan man skal klare å få de til å gjøre det uten at de føler seg presset.

Idrettslig

Beholde progresjon for medlemmene og ideelt få noen til å delta på konkurranser ila året. Med OL2020 i vente er det økt vekt på dette også fra karateforbundet, kampsportforbundet og WKF. Det er diverse forslag som kan hjelpe på denne fronten, men de fleste er siktet mot de som allerede har en hvis erfaring med konkurranser og passer ikke så godt til store deler av klubbven.

Sosialt

Legge opp mer litt mer av det sosiale, spesielt på starten av semesteret for at de nye skal føle seg som en del av klubben. Kanskje prøve å få til mer alkofritt, men det skal her påpekes at det aldri har vært noe push mot alkohol, heller bare det de fleste har lyst til å gjøre etter trening.

Administrativt

Blankt

OSI KUNG FU

<i>Leder:</i>	<i>Peter M. Anker</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Mansour Najafi</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Mansour Najafi</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Mansour Najafi</i>
<i>PR-ansvarlig:</i>	<i>Peyman Teymoori</i>
<i>Sosialansvarlig:</i>	<i>Helle S. Gundersen</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Greit. Vi har hatt styremøter når det har vært behov for det.

Ekstern Representasjon

Vi har hatt våre vanlige runder med plakatopphenging, samt representasjon på karrieredagen. Lite på Facebook.

Økonomi

Vi har brukt noe på PR, medlemskontingent NKF og årsmøte, samt et helgearrangement med utenlandsk mester. Fikk støtte av NSI.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Bra, god individuell oppfølging.

Treningsleire/samlinger

Helgeseminar med utenlands tai chi-mester i slutten av vårsemesteret. Bedrovelig oppmøte.

Konkurransedeltagelse

Ikke i år.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har hatt avslutning for sommerferien, og bruker ellers styremøtene for sosialt å dømme.

Integrasjon

Fire nye medlemmer i styret til slutten av høstsemesteret.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det vi sliter med som vanlig er få medlemmer.

Idrettslig

God entusiasme av de som har møtt på treningene, med gode tilbakemeldinger, selv om det er få.

Sosialt

Kunne vært mer, men det har ikke vært savnet.

Administrativt

Helt greit.

MÅLSETTINGER FOR 2019***Generelt***

Leie inn tai chi mester i mai.

Idrettslig

Ny trener utdannes.

Sosialt

Sommeravslutning, semesterstarter, juleavslutning.

Administrativt

Minst 1 møte i måneden.

OSI LANGRENN!

<i>Leder:</i>	<i>Sindre Jakobsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kristoffer Frydenlund Sælid</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Kristine Holskar Hansen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Nora Ugland</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Rudi Kristiansen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Øystein Klemetsdal</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ragnhild Nygaard</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har stort sett jobbet som normalt. Vi har gjennomført 7 styremøter. Jobbet med å få til flere samlinger og sosiale tilstelninger, blant annet en tur til Seefeld. Jobbet med å få ut god informasjon om treninger og det som skjer av aktiviteter i klubben. Det har også vært fokus på å være flinke til å rekruttere medlemmer, og det virker som det er blitt en liten økning i antall medlemmer som jevnlig møter opp på treninger til tross for at vi har hatt en liten nedgang i antall betalende medlemmer.

Ekstern Representasjon

Fyll ut

Økonomi

I og med vi hadde en del underskudd vi måtte hente inn fra fjoråret har vi vært ekstra påpasselige med at kostnader skal holdes til et minimum. De fleste av samlingene har ligget godt innenfor det vi hadde budsjettert med, og på noen av samlingene har vi sett at utgiftene nesten ble mindre enn inntektene. I tillegg har vi som vanlig vært aktive med å få inn midler til klubben der det er mulig: Vi har vært aktive med å få solgt unna klubbteøy og er har nesten fått solgt unna alt av klær vi hadde på lager (dette har dog blitt solgt til en svært lav pris grunnet situasjonen med nytt tøy). Vi har opprettholdt den høyere medlemsavgiften vi innførte sist år (for studenter, økt fra 30kr til 100kr. For ikke-studenter, fra 360kr til 400kr). Vi har arrangert et ekstra skikurs i forhold til det vi pleier, som har gitt en betydelig økt inntekt. Vi har som tidligere aktivt benyttet oss av muligheten til å få støtte fra NSI til samlinger. Og ved slutten av året virker det å være god balanse i klubbens økonomi.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Når snøen har vært til stede har vi hatt som praksis å kjøre to intervalløkter på ski i uken, og oppfordret til å veksle mellom skøyting og klassisk, selv om øktene egentlig er i valgfri stilart. Gjennom høsten har vi hatt to intervalløkter (en med elghufs og en på rulleski). Gjennom hele året har vi også hatt en styrketrening sammen med rogruppa. For variasjonens del har vi også hatt en økt med myr fotball og en økt med klatring, noe som virker å være populært blant medlemmene. På våren etter sesongen så hadde vi en roligere periode med enkelte rulleskiøkter og oppfordret ellers til å delta på friidrett sine løpeøkter. Vi har og gjennom hele året hatt langturer i helgene, løping om sommeren og på ski om vinteren. Det har også blitt gjennomført tre testløp fra Sognsvann til Ullevålseter, ett på våren og to på høsten. Testløpene gir medlemmer mulighet til å kunne følge med på hvordan utviklingen gjennom sesongen har vært.

Treningsleire/samlinger

Samlingssesongen startet da en liten gjeng av oss dro opp til Trondheim for deltakelse i Studentlekene. Klister, regn, sol (og sommertemperaturer?) og bankett gjorde dette til en tung, men moro tur, og ut av det blå ble vi også stående igjen med seier på herrenes sprint! Til Birkebeinerrennet dro vi opp som en samlet gjeng og hadde tradisjon tro en liten samling i forbindelse med dette med felles leilighet, mat og en felles skitur dagen etter rennet. På sommeren tok vi turen til sognefjellet for å kjenne litt på snøen og for å klatre noen 2000-metere. Vi gjentok suksessen fra i fjor og arrangerte

høstsamling på Nordseter i forbindelse med Hafjell opp. Året ble som vanlig avsluttet med årets store høydepunkt, Julseki, der i alt 28 personer fikk nyte noen strålende dager på ski. Alle samlingene har vært med å styrke det sosiale og har gitt godt treningsutbytte.

Konkurransedeltagelse

Vi har gjennomført klubbmesterskap i både klassisk og skøyting. Spesielt på det klassiske løpet hadde vi stort oppmøte, og uten at vi har helt oversikt over alle tidligere år, så lurer vi på om det kan ha vært deltakerrekord. Det var også en god gjeng som deltok på Birkebeinerrennet. Mange deltok og i Holmenkollmarsjen. Vi hadde også noen deltagere i OBIK sin skikarusell. Vi hadde med løpere i Studentlekene i Trondheim, her var det deltakelse i både sprint og fem-mil. Det har også vært deltagere i diverse andre renn, spesielt må vi trekke frem en råsterk 20. plass til Rudi i Nordenskiöldsløppet (220km), samt diverse deltakelse i Vasaløppet, Hauern, Pedlerrennet, Pasvikrennet +++.

Gjennom sommeren har vi oppfordret til å delta på løp og hatt deltakere i løp som Fornebuløpet, Holmenkollstafetten, Birken, Råskinnet, Silva Nightrun og Ivar Formos minneløp. Mange deltok og på Hafjell opp i forbindelse med samlingen vi hadde der.

Sosiale arrangementer

Samlinger er de faste og viktigste sosiale arrangementene vi har gjennom sesongen, men vi har også gjennomført et par pizzakvelder ved oppstart og avslutning på sesongen. Det ble arrangert bankett etter holmenkollmarsjen, vors med roing i forbindelse med Våryr, og ellers avholdt et par andre kvelder der vi har møtes for sosialt samvær. Det ble på høsten også arrangert en hyttetur med OSI Sykkel og vi hadde semesteravslutningsmiddag på Skjennungstua, som begge deler ble stor suksess.

Integrasjon

Etter å ha vært kjempefornøyd med klubbtoyet vi gikk til innkjøp av for to sesonger siden, som flere har høstet skryt for i løypa og på renn, er det nå en skuffelse at det ser ut til at vi for andre sesong på rad ikke får mulighet til å ha et felles klubbtoy i langrennsgruppa. Vi tror dette går utover muligheten til å bli lagt mere til i løypa overfor nye potensielle medlemmer, og det er negativt for klubbfølelsen. Flere skulle gjerne sett at det var mulig å ikle seg tøy fra kubben de er medlem av. Gjennom deltakelse på foreningsdagene, plakater og markedsføring på sosiale medier håper vi å bli lagt merke til av potensielle medlemmer.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Et brukbart år for OSI langrenn. Vi hadde 53 betalende medlemmer når året var omme. Året har blitt gjennomført med den mengden trening vi ønsker å gjennomføre, og med et aktivitetsnivå som vi er fornøyd med.

Idrettslig

Enkelte meget gode prestasjoner spesielt i studentlekene, holmenkollmarsjen og Nordenskiöldsløppet, ellers slik vi hadde ønsket med jevnt med trening, og medlemmer som deltar i renn og kjemper for gode prestasjoner på flere forskjellige nivåer.

Sosialt

Vi har hatt noen veldig vellykkede sosiale arrangementer som vi håper å opprettholde.

Administrativt

Styret har vært velfungerende og vi har fått gjennomført det meste av det som har kommet på dagsorden.

MÅLSETTINGER FOR 2019

Generelt

Opprettholde driften som normalt og fortsette med å jobbe med å være en inkluderende og innholdsrik gruppe å være medlem av.

Idrettslig

Gjennomføre trening som tidligere og oppfordre til deltakelse i renn. Spesielt oppfordre til deltakelse i Holmenkollmarsjen og studentlekene.

Sosialt

Fortsette å få til flere sosiale arrangementer utenom de faste treningene og samlingene.

Administrativt

Ha et motivert og velfungerende styre som ivrer etter å gjøre OSI langrenn til en attraktiv og innholdsrik gruppe å være medlem av.

OSI BASKETBALL

Leder:	Elmir Zeynalov
Nestleder:	
Økonom:	Nils Prieur Gavelstad/ Elmir Zeynalov
Sekretær:	
Styremedlem:	André Luong
Styremedlem:	
Styremedlem:	
Styremedlem:	

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Startet året med 4 stk men mistet nesten alle til slutten. De fleste i styret var nylig utdannet studenter som startet nylig på jobb, og det viste seg at fleste klarte ikke å balansere jobb/skole og styret. I tillegg mistet vi ett medlem fordi hun dro på utveksling. Økonomen vår også måtte forlate oss pga personlige problemer. Så for det meste var det 1-2 personer som tok ansvaret for å styre gruppen. Det viste seg til å være litt vanskelig og det var en del ting som ble gjort feil pga manglede erfaring.

Ekstern Representasjon

Et ett herrelag kommer til å delta på Studentlekene (SL) i Tromsø.

Økonomi

Vi sliter fortsatt med underskuddet som vi hadde da styret trådte inn i fjor. Vi har heller ikke helt oversikt over hvor mye gjeld/penger vi har, fordi systemet er vanskelig. Økonomisjef vet kun(når han en del av styret) hvor mye vi har brukt, men ikke hvor mye vi har. Dette er et gjentakende problem.

Vi har ikke satt fokus på dugnad. Vi måtte kjøper drakter og betale seriavgiften for de lagene som spiller i regionserien. Dette var de største utgiftene for året. Det er tenkt å legge til et ekstra damelag pga høy etterspørsel men vi er imidlertid ikke sikre på hvordan dette skal finansieres. Et ekstra lag betyr at vi må betale ekstra for å delta i seriespillet og vi må også finne en måte å kjøpe draktene for det nye laget. Vi reduserte prisen for treningsavgiften siden i fjor fordi den var ganske høy. Behov for mer penger.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Mye uenighet om treningstider innad i klubben. Det at vi mistet noen av treningene våre i begynnelsen av året gjorde det vanskelig å fordele treningstider rettferdig. Vi fikk finansiering gjennom "arealpotten" men dessverre kunne vi ikke booke de hallene vi ønsket oss fordi de var overbooket og litt langt unna(NIH).

Det positive her er at vi har fått nye engasjerte trenere og noen som har allerede meldt interesse for å være trenere neste år/semester.

Alle lagene har lagrepresentanter som styret kommuniserer med. I alle bortsett fra ett tilfelle har dette gått veldig bra.

Treningsleire/samlinger

Har hatt en filmkveld, en mix-turneringer og en utefest på Chateau Neuf.

Konkurransedeltagelse

Bortsett fra seriespill har vi registrert 1 lag for å delta på SL i Trondheim.

Sosiale arrangementer

Har ikke hatt mye tid for dette her.

OSI Årsberetning 2020

2

Integrasjon

Hvert lag har gjort sitt beste til å ta vare på sine medlemmer. I år hadde vi en trening i uka hvor alle medlemmene fra våre forskjellige lag kunne spille/trene sammen. Vi kaller det for «Åpenhall», denne treningen hjalp mye å skape et sosialt miljø og ga muligheten til spillere fra diverse lag (H1-H3 og damelaget) til og bli kjent med hverandre. Denne treningen var også på fredag, noe som førte til at i de fleste tilfellene medlemmene teltok på flere sosiale aktiviteter utenom treningen. I år var det lettere å integrere dette til treningsplanen, men vi er litt usikre på hva som kommer til å skje fremover.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Litt uorganisert og en del usikkerhet. Ting ble ordnet etterhvert som de dukket opp, Likevel dårlig fordeling av oppgaver og styret kunne kommunisert bedre internt/med lagrepresentantene. Trenger flere i styret.

Idrettslig

Alle prøver sitt beste og har det gøy.

En av herrelagene har hittil gått ubeseiret og vil mest sannsynlig rykke opp til andre divisjon.

Damelaget (D1) også gjør det ganske bra og holder en respektabel posisjon i tabellen.

Sosialt

Ikke nok og vi trenger å gjøre mer her.

Administrativt

Igen, fikk lite opplæring og vi sleit en del i begynnelsen med registrering av lag til serie, oppretting av treningsavgift og osv.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Ha det gøy! En målsetning få klubbens medlemmer til aktivt å ta del i klubben ved å bidra på dugnad, møte opp på sosiale arrangementer. Foreløpig virker det som om litt for mange medlemmer bare møter opp på trening og ikke forstår at medlemmene må styre klubben sammen.

Idrettslig

Satse på herresiden ved å få opp et av lagene i høyere divisjon. Vi ønsker også å starte et nytt herrelag, ettersom vi har for mange på H5 laget og de har vist en stor interesse for å begynne i serien. Hvis de kommer til å spille i serien, vil det bety at vi kommer til å trenge et ekstra lag for å erstatte dem. Normalt er H5 et mer sosialt lag som retter seg mot mennesker med lite erfaring innen basketball eller bare vil spille for moro skyld.

Vi ønsker også starte et nye damelag som skal spille i 3.div. Det ene damelaget vi har nå har litt for mange spillere og vi får en del forespørsler fra folk om å bli med, men må dessverre si nei til nye folk pga manglede kapasitet. Det er bra for klubben å ha flere kvinnelag på forskjellige nivå, både høyt nivå og nybegynnernivå..

Sosialt

Vi må få tilbake en sosialansvarlig for å styrke samholdet i klubben. Arrangere 2 planlagte mix-turneringer. Prøve på sommerfest. Hvis det slår an kanskje også julebord. Forsøke med NBA-kvelder. Dugnadsarbeid vil også ha noe sosialt i seg.

Administrativt

Prøve å etablere en solid gruppe med motiverte mennesker som både ønsker å bidra og har tid og energi til å gjøre ting. Vi må tidlig etablere ansvaret for de forskjellige rollene og prøve å holde seg til en plan. Vi må fordele oppgaver tidlig i prosessen. Lage et årshjul som gir informasjon om alle planlagte aktiviteter/frister. Involvere lagrepresentantene mer enn det vi har gjort, slik at medlemmene kommer nærmere styret. Mye kan gjøres med fordeling av oppgaver i styret, og med bedre kommunikasjon og hyppigere møter (en gang i måneden) kan mye bedres

DRIFTSSTYRET OSI

Leder:	<i>Kristian Weibye</i>
Nestleder:	<i>Odd-Tørres Lunde</i>
Økonom:	<i>Madeleine Nordström (økonom Hovedstyret)</i>
Sekretær:	<i>Sofus Rasmussen/Truls V (daglig leder OSI)</i>
Styremedlem:	<i>Marius Bakken (bestyrer OSI-hytta)</i>
Styremedlem:	<i>Halvor Bakken (representant Verdifokus)</i>
KSI-representant:	<i>Rune Hageberg (OSI Friidretts ansvarlige for KSI-hytta)</i>

DRIFT

I 2019 har dei einaste utskiftingane i Driftsstyret vore HS sine representantar. Etter eit år med mykje turbulens og læring har 2019 vore relativt roleg og kontrollert.

Besøkstala har vore stabile frå året før, med ein svak nedgang. Det er hyggeleg å sjå at fleire frå OSI tek turen enn før (273 i 2018, mot 170 og 121 i hhv. 2016 og 2015), noko vi vonleg ser endå meir til i 2019. Totalt held talet på studentar seg høgt (ca. 65 %). Økonomien har vore prega av at det har vore store utloger til bad og brannvarslingsanlegg, vi går solid i minus om ein tek dette med i rekninga. Det eksisterer eit skuggerekneskap som vi held oppdatert.

Dei store prosjekta vi har hatt med å gjere er handtering av grå- og svartvatn frå OSI-hyttene og oppføring av ned nye KSI-hytta. Vi har hatt befarung frå to ulike leverandørar på vasshandtering, men har enno ikkje nokon avtale med en entreprenør. Elles har arbeidet med badet på bestyrarbustaden teke vorte ferdig, vi har fått nytt brannvarslingsanlegg og vi har fått installert nye dører på doane på OSI-hytta og eit nytt vindauge i bestyrarbuligen. Rune Hageberg har i 2019 fortsatt som hytteansvarlig for KSI-hytta. Dei har lagt ned mange dugnadstimar i hytta også i 2019, særleg i arbeidet med plan for oppføring av ny hytte.

BESØK

Overnattingstallene for Studenterhytta i 2019 med året før i parentes

OSI	???	(273)
SIO	2159	(2003)
Barn	???	(56)
Voksne	???	(1156)
Totalt	3111	(3488)

BRANNEN PÅ KSI

KSI-hytta brann ned til grunnen i 2018. Leiar i Driftsstyret sit saman med Økonom, Sekretær og to representantar frå Dugnadsgruppa til KSI i ein gjenoppbyggingskommite. Arbeidet er i full sving og hytta er vonleg klar for bruk i slutten av 2020.

DUGNAD OG JULEBORD

Dugnaden på OSI-hyttene fungerte bra. Vi var litt færre enn venta, slik at vi ikkje fekk gjort alt vi ville. Sidan Odd og Kristian hadde kome opp på førehand fekk vi planlagt bra, slik at Marius var fri til å gjere eit par prosjekt som kravde litt ekstra merksemd og ei motorsag. Vi synst dette er ein modell som dungerer bra.

Etter dugnaden i 2018 oppretta vi ein dugnadsgruppe for folk som likar Studenterhytta og dugnad. Til no er vi ein del gamlisar, og kjem til å halde fram å rekruttere hardt i den målgruppa. Målet er å ha ein dugnad på våren der vi kan gjere litt ting som krev litt tid (måling over fleire dagar t.d.), samt gjere klart til dugnaden på hausten. Vi hadde ein slik dugnad i 2019, men det var diverre berre Driftsstyret som deltok. Julebordet vart like fult som i 2018. Vi blesta hardt og tok vekk moglegheita for å ta taxi ned til byen igjen. Dette førte med seg at fleire vart att og vi fekk ein folksam og triveleg fest etter ein fortrefteleg middag.

ADMINISTRATIVT

Driftsstyret har hatt eit offisielt møte i perioden. Utanom dette har leiar vore innom hytta mykje i samband med befaringar og andre arrangement. Vi har hatt eit møte med den nye daglege leiaren då han var under opplæring. Kommunikasjonen i Driftsstyret går hovudsakeleg på e-post og det fungerer veldig bra.

Veglagsmøte vart heldt i 2019 og kjem til å hende i år igjen. Der er viktig at vi held fram med å opptre profesjonelt, slik at vi kan auke sjansen for at vi kan få med nok folk til å endre kostnadsdelinga.

Vi har midlertidig utleppstillating til 2021, altså må starten på bygginga vere før februar 2021.

Det er framleis ikkje eigedomsskatt på OSI-hytta og vi kjem ikkje til å trenge å søke på nytt kvart år, så lenge drifta ikkje endrar seg.

Vi søkte om middel til oppføring av grå- og svartvassanlegget, berre ein av søknadene gjekk gjennom. Sparebankstiftelsen gav oss 650000 til prosjektet.

Elles må vi få skryte av bestyrarane som gjer ein sær sars god jobb med å halde hytta på beina.

MÅLSETTINGER FOR 2019

Vi kjem til å helde på prioriteringa frå i fjor ang. utsleppshandtering. Det er veldig viktig å få på plass ein leverandør slik at arbeidet kan ta til før 2021.

Andre vedlikehaldsprosjekta som vi bør gjennomføre i 2020 er mellom anna:

- Byggestart på grå- og svartvassanlegg
- Tetting av piper dersom økonomien tillet det.

Dugnadsgruppa vonar å ein dugnad til våren og gjere klart til dugnaden på hausten. Julebordet vonar vi vert fullt i år også.

Kristian Weibye, Leiar i Driftsstyret

Kontrollkomiteens beretning for perioden 2019/2020

Til årsmøtet i Oslostudentenes Idrettsklubb (OSI) mars 2020.

Om kontrollkomiteens oppgaver og arbeid

Kontrollkomiteens oppgaver etter NIFs lov §2-12 er å føre tilsyn med økonomien i Oslostudentenes Idrettsklubb.

Kontrollkomiteen skal påse at Oslostudentenes Idrettsklubbs midler er anvendt i henhold til vedtak, lover, bevilgninger og økonomisk rammer, samt at de foretatte økonomiske disposisjoner er i samsvar med organisasjonsleddets lov og beslutninger fattet av årsmøtet. Kontrollkomiteen skal videre forsikre seg om at organisasjonsleddets interne økonomiske kontroll er hensiktsmessig og forsvarlig.

Kontrollkomiteen skal påse at regnskapsførselen er pålitelig og at årsregnskap og delårsrapporter gir et korrekt uttrykk for Oslostudentenes Idrettsklubbs drift og finansielle stilling. Kontrollkomiteen skal ved gjennomgang av regnskapene vurdere OSI sin finansielle stilling, forvaltning og drift.

Kontrollkomiteens vurdering av Oslostudentenes Idrettsklubb sin drift, forvaltning og finansielle stilling

Kontrollkomiteen har gjennomgått styrets protokoller, samt andre dokumenter komiteen har funnet nødvendig å gjennomgå.

Kontrollkomiteen har hatt løpende innsyn i styrets arbeid via møteprotokoller, til tross for at de har blitt lastet opp veldig sent. Komiteen har bedt om innsyn i to saker utover protokollene.

OSI har igjennom arbeid nedlagt av forrige og nåværende hovedstyre besluttet design og farger på nye drakter og tilhørende profilmateriell. Prosessen har tatt lang tid, og kontrollkomiteen ønsker å fremheve viktigheten av en god rutine rundt overlevering av stafettpinnen fra styre til styre, slik at man sikrer kontinuitet og fremdrift.

Samarbeidsforholdene mellom SIO og OSI endret seg i 2014 ved at avtalen om treningstid og overføringer ble vesentlig revidert. OSI står fortsatt for en vesentlig del av aktiviteten i SIOs anlegg, og det er således kontrollkomiteens formening at OSI kan stille tydeligere krav til SIO, både hva angår utstyr og anleggenes stand, så vel som at SIO Athletica bør etterstrebe samarbeid heller enn å etablere konkurrerende virksomhet.

Klubbens finansielle stilling er i skrivende stund meget god. Det har de siste årene vært en stabil økonomisk vekst i klubben grunnet større aktivitet, men også bedre rammebetingelser gitt fra hovedstyret via diverse tildelninger, da spesielt økt støtte fra Velferdstinger.

Kontrollkomiteens bemerkninger til regnskapet

I skrivende stund er ikke årsregnskapet 2019 for OSI ferdigstilt. Det er i denne beretningen derfor tatt utgangspunkt i regnskapet pr 30.11.2019.

Kontrollkomiteen forstår det slik at grunnen til at årsregnskapet 2019 ikke er ferdigstilt er mangel på innsendte bilag fra gruppene, som igjen fører til udokumenterte inntekter. Slik kontrollkomiteen ser det så kan ikke hovedstyret lastes nevneverdig for dette, men vi minner om at det er hovedstyrets ansvar å påse at gruppene leverer korrekte og fullstendige bilag innenfor de frister som er satt. Det er et gjentakende problem at årsregnskapet ferdigstilles sent, og tett opp mot klubbens årsmøte, og hovedstyret bør vurdere evt. tiltak for å gjøre gruppene mer effektive og nøysomme i sin bilagsføring dersom dette er problemets hovedgrunn.

I sum ser årsregnskapet 2019 meget solid. Kontrollkomiteen vil dog påpeke at det ikke er et mål for gruppene å bygge egenkapital ettersom alle inntekter skal etterstrebes brukt på å tilrettelegge for aktivitet for klubbens medlemmer. Det kan budsjetteres og drifts med overskudd dersom gruppene har spesielle hensikter med dette. Dette skal da være avklart ved innsendelse av budsjett etter gruppenes årsmøter eller ved innsendelse av revidert budsjett. Det er pr. 30.11.2019 flere grupper som styrer mot et solid overskudd. Ser man disse resultatene i sammenheng med enkelte gruppers totale omsetning er det en stor prosentandel av inntektene som sitter igjen som egenkapital. Det forekommer også tilfeller hvor enkelte grupper styrer mot underskudd som ikke samsvarer med gruppens opptjente egenkapital.

Kontrollkomiteen vil påpeke at det er hovedstyrets ansvar, da spesielt hovedstyrets økonom, å påse at samtlige grupper holder seg innenfor budsjetterte rammer. Hvis enkelte gruppers drift krever oppfølging må dette bli iverksatt tidlig. Den tid den totale driften i klubben er god vil man ikke være skadelidende av dette, men god økonomisk kontroll på gruppenivå er viktig for å sikre at videre drift er bærekraftig.

Enkelte grupper i regnskapet har hatt liten eller ingen aktivitet. Hovedstyret bør vurdere om disse gruppene er aktive eller skal foreslås lagt ned ved årsmøtet.

Kontrollkomiteen vil påpeke at bemerkningene gitt ovenfor kan være korrigert ut når årsregnskapet ferdigstilles pr. 31.12.2019.

Konklusjon:

Kontrollkomiteen anser klubbens drift i inneværende periode til å være i tråd med lovnorm og årsmøtets vedtak. Vi anbefaler at styrets beretning og OSI's årsregnskap for 2019 godkjennes på årsmøtet.

Leder

Oda Due

(Sign)
Oda Due

Styremedlem

Martin Sikkeland

(Sign)
Martin Sikkeland

Styremedlem

Øyvind Kveine Haugen

(Sign)
Øyvind Kveine Haugen

Vara-medlem

Robert Sørleid

(Sign)
Robert Sørleid

OSI FOTBALL

Leder: Jørgen Sanne Wattum:

Nestleder: Christian Haugen Svendsen

Økonomiansvarlig: Fredrik Methi

Styremedlem:

Vegard Skiftestad Olsen/ Teodor Steinmoen (H1)

Remi Høiseth/ Magnus Mediaas Hansen (H2)

Anders Møllersen / Håkon Rundhaug(H3)

Håkon Nygård / Daniel Ophus (H4)

Nathalie Karoline Hoaas / Hanna Fam Johansen (D1)

Kaja Gjerdel/ Jenny Nygaard (D2)

Dorthe Liheim (D3)

Fredrik Hvarnes (FH1)

Sunniva Greibok Standeren / Anna Haaland Aano (FD1)

Ali Abobakar Rashid (FH2)

ADMINISTRASJON

Styrearbeid: Hatt et jevnt og godt samarbeid på tvers av alle lag som har gjort driften veldig forutsigbar og transparent for medlemmene. Avholdt styremøter i snitt annenhver måned.

Ekstern

Representasjon:

Deltakelse på obligatoriske møter i regi av Hovedstyret, Representantskapsmøte etc. I tillegg deltatt med forholdsvis høyt antall på alt av sosiale aktiviteter i regi av hovedstyret.

Økonomi God oppfølging av betaling av medlemskontingent. Vi har faktisk fått inn ett høyere beløp enn budsjettert. Tror dette kan har noe med å gjøre pga. medlemmenes innbetaling av sosiale arrangementer går til samme post. Draktene var budsjettert til å skulle betales kalenderåret 2019, men fakturaen kom 2020, noe som er med på å gi oss ett stort overskudd. Dette er penger vi trenger å sette av til 2020 budsjettet. I tillegg har vi leiekostnader av bane på 110.000,-. Vi søker arealpotten, men vil uansett være avhengig av å sette av overskuddet fra 2019 til disse to forventede kostnadene.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon Avholdt jevnlig trening på Domus så lenge den har vært åpen. Mindre banetid har vært en utfordring for å få nok treningstid i sesong, men vi har utnyttet all tildelt banetid maksimalt. Forsøkt å få til 2 treninger per uke for alle lag, i tillegg til kampavvikling. Vintertrening ble avholdt på Voldsløkka fra januar til og med Mars til en leiekostnad på 110.000,-. Dette ble dekket av arealpotten, noe som gjorde det mulig for oss å videre sikre ett godt tilbud for våre mange medlemmer ut kalenderåret 2019.

Konkurransedeltagelse Samtlige lag har deltatt i seriespill. OSI herrer 2 deltok i OBOS-cupen for Oslo fotballkrets, noe som er Norges største cup for breddefotball (4. til 9. divisjon). Her vant laget gruppespillet sitt og kom helt til semifinalen, der det ble ett knepent 4 – 3 tap mot Sagene IF, som til slutt vant hele turneringen. OSI Herrer 3 vant sin avdeling i 7. divisjon og deltok dermed i Kretsmesterskapet. Dette gikk de ut av som kretsmestere for 7. divisjon i Oslo 2019. OSI Futsal Herrer 1 rykket opp til Eliteserien og spiller nå på Norges øverste nivå. I tillegg deltok fire lag på «*kampen om hovedstaden*» og vi hadde to lag i «*Bergen Challenge*».

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Hytteturen til Studenterhytta ble arrangert for alle spillere i mars med stor suksess. Dette ble utsolgt i løpet av noen dager med fulle hytter.

Det ble arrangert felles nyttårsbord med utsolgte billetter på to dager og 94 deltakende. Det ble gitt vært gode tilbakemeldinger, og vi håper at dette vil bli en tradisjon også fremover.

Sesongavslutning med Cageball i Nydalen er fortsatt en kjent tradisjon, og ble vellykket avviklet i år også.

Fotballgruppa har også deltatt med sterkt antall på samtlige av HS sine felles arrangementer for medlemmene. I tillegg til våre felles arrangementer internt i fotballgruppa har hvert individuelle lag jevnlig med sosiale arrangementer og happeninger/kvelder.

Integrasjon

Lagene er attraktive å delta på for alle studenter og har stor pågang av henvendelser ved oppstart av nytt av nye semester. Dessverre for lite banetid til å kunne ta imot alle interesserte. Også utvekslingsstudenter finner frem til OSI Fotball, og hvert semester har vi flere utvekslingsstudenter innom våre lag. Vi sier hvert semester nei til mellom 2-300 studenter pga. kapasitetsproblemer.

Oppsummering av året

Generelt Styret, drift og kommunikasjon har fungert meget godt. I tillegg har tre nye lag med 60 nye medlemmer blitt opprettet. Disse er det ikke kamp-kapasitet til på Domus, men vi får til treningslogistikk og gjennomfører kamper på Oslo fotballkrets sine tilgjengelige anlegg (Ekeberg/Bjørnsen etc.)

Idrettslig:

Stort sett alle lag presterer godt i sine respektive serier:

H1 endte på 6. plass i sin avdeling 5. divisjon

H2 endte med 4.plass i 6. divisjon, kom til semi-finale i OBOS-cup, og finale i «kampen om hovedstaden»

H3 tok en 1.plass i 7.divisjon, vant kretsmeesterskapet og gjennomførte en ubeseiret sesong.

H4 tok en 11. plass i 9. divisjon. Etter omstrukturering i ble de tilbudt opprykk til 8. divisjon og spiller dette neste sesong.

D1 endte på 7.plass i 3 divisjon

D2 tok en sterk 2.plass i sin 2. divisjon og vant «Kampen om hovedstaden»

Futsal herrer 1 endte på 1.plass i 1. divisjon, vant play off og rykket opp til Eliteserien

Futsal herrer 2 endte på 5. plass i 2. divisjon

Futsal damer endte på 2. plass i 1 divisjon med kvalifisering til nasjonalt mesterskap

Sosialt Hyttetur, cageball, julebord felles avviklet for alle lag., felles arrangementer i regi av HS

MÅLSETTINGER FOR 2019

Generelt Fortsette tydelig og stabil drift for å fortsette å bedre ett viktig fotballtilbud for studenter, sosialt (psykisk) som idrettslig (fysisk) miljø. Ønsker å fortsette å ekspandere og bedre kapasitetslogistikken så mye som mulig. For oss i fotballstyret ser vi på OSI Fotball som ett uvurderlig tilbud og har som mål at det skal være ett så godt tilbud som mulig, til så mange som mulig. Ønsker derfor å se på muligheten til å kunne disponere Domus Athletica på ett vis som vil kunne øke tilbudsmassen for idrettsglade studenter.

Idrettslig

Samtlige lag ønsker å kjempe i øvre halvdel av tabellen i sine respektive divisjoner.

Sosialt

Ønsker å fortsette tradisjonene som bidrar til godt sosialt miljø med stor suksess hvert år.

Administrativt

Tidlig fakturering av medlemmer ved semesterstart, samt gjennomføring av møter med lagledere for oppfølging av fakturering. Jevnlige styremøter, samt god dialog med daglig leder, hovedstyret og kretsen.

Årsberetning KSI-hytta 2019

Administrasjon og vedlikehold

Styret 2019: Rune Hageberg (leder), Oddbjørn Overskott, Martine Hjemli Tyskeberg

Styret 2020: Rune Hageberg (leder), Oddbjørn Overskott, Martine Hjemli Tyskeberg

Styrearbeid

Ansvar for KSI-hytta er delegert fra Hovedstyret i OSI til OSI Friidrett. Den daglige driften av hytta gjennomføres av hytteansvarlig i OSI Friidrett og daglig leder i OSI. Daglig leder har ansvaret for utleie av hytta, samt videreformidling av beskjeder fra leietakere. Hytteansvarlig har ansvaret for budsjettering, regnskap, ettersyn, vedlikehold og innkjøp av materiell til hytta. Friidrettsgruppa er forpliktet til å gjennomføre 2 vedlikeholds- og vaskedugnader per år samt sørge for innkjøp av forbruksvarer og foreta løpende ettersyn av KSI-hytta.

Vedlikeholdsarbeid

I november 2018 brant KSI-hytta ned. Hytta ble totalskadet og det er ingen ting igjen av hytta, verken bygningsmasse eller innbo.

Før brannen hadde OSI, etter offentlig pålegg allerede inngått en avtale sammen med Nordmarkskapellet, om å etablere nytt renseanlegg for gråvann.

I 2019 har fokuset utelukkende omhandlet arbeid med gjenoppbygging og det nye renseanlegget.

Gjenoppbyggingen gjennomføres i samarbeid med Gjensidige forsikring. Forsikringsselskapet har inngått avtale med arkitekt og totalentreprenør for gjenoppbygging. Hytta skal etter planen være klar for bruk fra og med oktober 2020.

Umiddelbart etter brannen ble det etablert en arbeidsgruppe bestående av Gjensidige og fem personer fra OSI. Disse fem personene er leder for

driftsstyret, daglig leder, økonom i OSI samt Oddbjørn Overskott og Rune Hageberg fra OSI friidrett.

Arbeidsgruppen har gjennomført jevnlige møter, om lag en gang per måned. I løpet av disse møtene har gruppa blitt enige om ansvarsfordeling, fordeling av betaling mellom Gjensidige og OSI, samt hvordan hytta skal se ut.

Utformingen av hytta har klart definerte rammer. For det første skal antall sengeplasser være den samme (28), størrelsen tilnærmet lik, samt universell utforming da det er en utleiehytte. Universell utforming vil si at alle, inkludert rullestolbrukere, skal kunne bruke hytta. Dette betyr blant annet at den nye hytta bygges med alt på ett plan og at den har innendørs vannklosett.

Friidrettsgruppa, representert ved Oddbjørn Overskott og Rune Hageberg, har i løpet av 2019 brukt et vesentlig antall timer på å innhente priser på innbo (alt som brant opp) samt gjennomført møter med arbeidsgruppa. I tillegg gjennomførte OSI friidrett i november en utendørs dugnad rundt hytta. Målet med denne dugnaden var å berede grunnen for to brønner som skal bores. En til drikkevann og en til jordvarme. For dette arbeidet er det overført et dugnadsvederlag fra OSI til OSI friidrett på 5000 kr.

Økonomi/Bruken av hytta

En del av forsikringsavtalen med Gjensidige er forsikring for tapt inntekt. Denne avtalen varer i inntil 3 år. Dette har gitt hytta en inntekt per måned på 20 000 kr fra og med november 2018.

Hytta har en innboforsikring pålydende 207 000 kr. Denne summen ble utbetalt OSI i januar 2019.

Hytta har god økonomi. I dette legges det at Gjensidige dekker gjenoppbyggingen av hytta, samt at OSI har en vesentlig egenkapital som dekker utgifter OSI selv må dekke. OSI dekker utgifter som går ut over det hytta hadde før den brant. Dette vil blant annet si vannklosett, ny vannbrønn, ny brønn for jordvarme, tilkobling av de nye brønnene til hytta, og oppgradering av inntaksledninger for elektrisitet til dagens standard. Egenkapitalen dekker også OSIs andel av kostnadene til det nye gråvannsanlegget.

Oppsummering av året

Gjenoppbyggingen går som planlagt, og arbeidsgruppa er godt fornøyd med både Gjensidiges bidrag og hvordan den nye hytta kommer til å se ut.

Målsetninger for 2020

Hytta skal være klar for bruk i oktober 2020. Fram mot ferdigstillelse vil arbeidsgruppa gjennomføre jevnlige arbeidsmøter med Gjensidige og entreprenør for å forsikre oss om at nødvendige beslutninger blir tatt på en god måte, og at gjenoppbyggingen utføres i henhold til vedtatte tegninger. Arbeidsgruppa har god tro på at den nye hytta vil falle i smak hos OSI sine medlemmer og brukes flittig når den er klar.

Friidrettsgruppa skal gjennomføre to helgedugnader i 2020. I mai eller juni skal det gjennomføres en utendørs dugnad der vi fjerner en god del trær som står for nær den nye hytta eller som er i veien for det nye renseanlegget. I oktober skal det gjennomføres en innflyttingsdugnad der hytta gjøres klar for bruk. For disse to dugnadene mottar OSI friidrett en dugnadsinntekt tilsvarende det som var malen i 2018.

OSI DYKKING

Leder:	Mikkel Stokke
Nestleder:	Emilie Fostvedt
Økonom:	Tord Svec
Utstyrsansvarlig:	Christian Kulmus
Aktivitetsansvarlig:	Lasse Hjørnevik

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Vi har hatt nesten månedlige styremøter gjennom hele året. Alle styremedlemmene har vært flinke til å bidra.. Mellom styremøtene har kommunikasjonen foregått via styrets e-postliste og interne facebookgruppe.

Ekstern Representasjon

Vi har hatt turer til Ålesund i år. I samarbeid med Ullevål Sykehus arrangerte vi seminar med fokus på dykkerrelaterte skader, med påfølgende trykktanktur. Det var arrangert ryddeaksjon i samarbeid med Project Baseline Oslo og vi deltok på ryddeaksjon på Oscarsborg med Drøbak Undervannsklubb. Vi har i tillegg arrangert foredrag med diverse foredragsholdere og hatt egne samlinger for medlemmene på Underwater pub eller hjemme hos styremedlemmene. Vi har også stått på stand på foreningsdagene i regi av SiO.

Økonomi

Vi ønsker å videreføre ordningen med rimelig utleie av utstyr til klubbmedlemmer ettersom erfaringer fra foregående år viser at dette fungerer godt når det gjelder å bidra til høy aktivitet og rekruttering av nye medlemmer. Vi ønsker å se på mulighetene for å søke støtte om midler til vedlikehold av utstyret samt den nye kompressoren slik at dette ikke vil gå ut over andre tilbud klubben har. Leieinntektene vi har fra utleie av utstyret vårt har fram til utvidelsen vært nok til å dekke vedlikeholdet og vi anser det som at vi ikke burde øke noe særlig mer fremover i tid.

Leie av trykktank hos Oslo Universitetssykehus var en av de større enkeltutgiftene i 2019. Dette er en årlig tradisjon vi har hatt i flere år hvor vi gir medlemmene våre muligheten til å få kjenne på kroppen effekten av såkalt dybderus, en effekt som må håndteres av dykkere på de fleste dykk. Takket være NSI fikk vi tildelt 8000 kr for dette arrangementet, klubben gikk i null da deltakerne i trykktanken bidro med egenandeler.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

I begynnelsen av hvert semester har vi kjørt flere ”oppfriskningsdykk” for nye medlemmer som ikke har mye erfaring med bruk av tørrdrakt og dykking i norske farvann. Siden erfaring er en absolutt forutsetning for å ha glede av sikker og god dykking, har vi vært opptatt av å arrangere aktiviteter med jevne mellomrom gjennom hele året. Både nærdykk og langturer har altså fungert som trening, og vi har flere medlemmer som har vist stor forbedring gjennom å ha dykket aktivt med oss i 2018. Nærdykk og turer har blitt gjennomført både på nybegynnernivå og på mer avanserte nivåer, dette for å ha et variert tilbud til medlemmene våre, samtidig som de blir motivert til å videreutdanne seg og jobbe for å bli bedre dykkere. Intensitet med nærdykk har vært gjennomgående høy i 2019, og det har vært arrangert nærdykk om lag annenhver helg. Dette med unntak av de gangene det har vært langturer. I tillegg til dette så har dykking i ukedagene blitt vanligere. For å få folk til å begynne med tørrdraktsdykking har vi arrangert ”tørrdraktstrening”. Dette har vært en kjempesuksess med over rundt 20 dykkere i vannet under tørrdraktstrening på Sognsvann i begynnelsen av høstsemesteret.

I mai arrangerte vi i samarbeid med Ullevål sykehus et foredrag om dykkemedisin. Dette ble holdt av dykkerlege Helle Midtgaard fra Ullevåls hyperbaravdeling og var tilpasset dykking på det nivået vi i OSI Dykking opererer. Foredraget var veldig interessant og lærerikt og etterpå fikk ni av deltakerne muligheten til å prøve trykkammeret, hvor det ble simulert

dykk ned til 50 meter. Dette er et lærerikt arrangement, som vi har gjennomført de fem siste årene. Vi prøver å ha dette som et årlig arrangement og vil arrangere det også neste år.

Kurs

Nitroxkurs på Ålesundstur og et tørrdraktkurs.

Nærdykk

Ca 25 gjennom året

Treningsleire/samlinger

OSI Dykking – BAUS har i 2019 arrangert langturer til Ålesund.

Ålesundstur i samarbeid med NTNUI DG. Vrakdykking og naturdykking i verdensklasse.

Dugnad

Project Baseline på Salt, Rusken på HUK og med DUK på Oscarsborg. Bausrommet har fått oppgraderinger på hyller/løsninger til utstyrsoppbevaring.

Utstyr

I 2019 investerte vi i to nye tørrdrakter for damer i ulike størrelser og supplerte med småting som bly, hetter og hansker. Vi er fortsatt svært fornøyd med kompressoren vi kjøpte i 2015.

Pusteutstyret blir vedlikeholdt etter bransjens vedlikeholdsstandarder, og drakter og annet utstyr blir vedlikeholdt etter våre egne rutiner. Vi er i hovedsak fornøyd med mye av utstyret vårt, men vi ser at resten av draktene våre er i nød for en oppgradering.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Integrasjon

Vi har gjennom hele året gått aktivt inn for å verve nye medlemmer til klubben, og synes vi har fått god respons på dette. I år, spesielt i løpet av høstsemesteret, har vi fått betydelig mer respons og tilbakemelding av nye studenter som ønsker å bli medlemmer i klubben, sammenlignet med tidligere år. Vi kan tydelig se fra både nettsiden vår og Facebook siden vår at vi har nådd mange flere her i år enn i fjor.

Mange av våre nye medlemmer i OSI Dykking – BAUS er relativt ferske dykkere og har derfor, spesielt i begynnelsen av hvert semester, hatt stort behov for oppfølging og veiledning fra mer erfarne dykkere. Vi stiller dermed alltid opp for at alle skal oppleve dykking som er trygg aktivitet og at de blir ønsket godt velkommen i klubben..

Vi har også i år hatt en liten gruppe internasjonale studenter i klubben, som har vært med på å øke mangfoldet. Mye av informasjonen som styret sender ut i løpet av året skrives på engelsk, dette nettopp for å nå ut også til internasjonale studenter.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har hatt et innholdsrikt år med god og variert dykking, både i Oslofjorden, på andre kanter av landet og i utlandet.

Vi har jobbet hardt for å holde oppe den gode studentandelen fra i fjor. Det har dessverre gjort at enkelte erfarne dykkere har falt fra, noe som har økt presset på de resterende. Heldigvis har vi fått flere nye medlemmer, og vi jobber hardt for at alle nye medlemmer ønsker å fortsette i klubben.

Idrettslig

Aktivitetsnivået har vært høyt gjennom hele året med treningsdykk, nærdykk og langturer. Vi har i 2019 hatt det samme høye aktivitetsnivået som året før, med periodevis meget høy aktivitet. Vi er veldig fornøyd med den høye kursaktiviteten

i klubben, både på høyere og lavere nivå. Vi har også samarbeidet med andre klubber og organisasjoner der det har vært naturlig, deriblant Norsk Studentidrettsforbund, ulike dykkeklubber rundt i landet og Norges dykkerforbund.

Sosialt

OSI Dykking – BAUS har i 2019 arrangert en rekke sosiale aktiviteter, fra nyttårsfest til introdykk på Sognsvann. Vi har et veldig åpent og inkluderende sosialt miljø i klubben. Alle våre aktiviteter er på sett og vis sosiale sammenkomster og nye medlemmer blir alltid tatt imot med åpne armer.

Dykkepils: Dykkermiljøet i Oslo har tradisjonelt hver første fredag i måneden møtes på Underwater pub for å sosialiseres på dykkepils. Etter at Underwater Pub ble lagt ned, har det dessverre vært noe nedgang i aktivitet, men det har sporadisk vært arrangert sosiale sammenkomster. Det har vært arrangert sosiale sammenkomster hjemme hos medlemmer hvor det også har kommet nye medlemmer innom for å bli kjent med de andre medlemmene.

Administrativt

Styret har jobbet aktivt for å holde aktiviteten oppe gjennom året.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Vi håper å kunne øke aktivitetsnivået ytterligere og nå ut til enda flere medlemmer. Vi vil konsentrere oss om å la nye medlemmer få den treningen og erfaringen de trenger. I 2020 ønsker vi at kjernen av aktive dykkere i klubben blir større og at vi gir mulighet til mange fler å organisere aktivitet. Vi håper på å kunne oppgradere draktene og lokalene våre for å kunne håndtere større medlemsmasse og vedlikeholde utstyrskvaliteten.

Idrettslig

Mye trening, både i basseng, på nærdykk og på langturer. To/tre langturer hvert semester, og nærdykk/bassengtrening hver uke. Vi ønsker å gjennomføre trykktanktur også i 2020 i samarbeid med Ullevål Sykehus for å øke medlemmenes kunnskap om farene ved dybderus og trykfallssyke; vi vil få foredrag fra lege som fortelle hvordan vi kan unngå begge deler, samt hvordan vi skal reagere dersom en slik situasjon skulle oppstå. Vi vil også neste år delta på Standyddedagen i mai 2020 og delta det vi kan for å få plukket teiner. Vi håper vi kan arrangere flere introduksjonskurs i løpet av det neste året, siden vi nå har flere instruktører i klubben. Samtidig vil vi fokusere mer på å videreutdanne de allerede aktive dykkerne vi har i klubben.

Sosialt

Samlinger, pubkvelder, nyttårsbord, kurskvelder og turer. Vi vil gjerne bli enda flinkere til å ha sosiale kvelder utenom dykkeaktiviteter samt prøve å få til noen foredrag rundt forskjellige temaer knyttet til dykking.

Administrativt

Styret vil fortsette å jobbe for at klubben skal ha mye aktivitet, en oversiktlig økonomi, velfungerende dykkerutstyr og sikkerhet på høyeste nivå.

Vi ønsker å kjøpe bil til klubben, slik at det blir lettere for medlemmer å dykke, også utenom nærdykk, og redusere utgifter for billeie betraktelig. Styret har stor tro på at transport til dykkeplassen er vår begrensede faktor på aktivitet per i dag. En bil i klubben vil gjøre det enklere og mer effektivt for arrangører av nærdykk og langturer for å skape mer aktivitet. Av erfaring med bilkollektivet brukes det mye penger på leie, spesielt på langturer når det er billeie over mange dager og mange kilometer kjørt.

OSI ROING

<i>Leder:</i>	<i>Mari Berger Hanestad</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Ingen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Jenny Marie Rørvik</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Vebjørn Gilberg</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Therese Bang</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Erling Holst Øyasæter</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mari Kristoffersen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Bjørn-Jostein Singstad</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har vært bra innsats fra styret som har lagt ned en god del arbeid i å rekruttere nye medlemmer fortsette å rotfeste oss som en studentforening som er kommet for å bli. Styremedlemmene har også etterstrebet å være tilstede på minst en av treningene hver uke slik at det alltid er noen som kan ta imot nye medlemmer, samt svare på eventuelle spørsmål. Det har vært noen utskiftninger i styre underveis på grunn av fraflytting, samt at vi har stått uten en nestleder siden august. Gruppen har holdt løpende dialog jevnlig gjennom begge semestrene, og ellers har styret møttes ved behov.

Ekstern Representasjon

OSI roing har vært representert ved OSI-stands ved semesterstart.

Økonomi

OSI roing ser ut til å gå med overskudd, da har brukt svært lite penger dette året. Vi sparer til følgebåt og ett nytt sett med årer.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

OSI roing har dette året kun fått utdelt treninger innendørs to ganger i uken. På grunn av stor pågang på treningene har vi måtte bytte ut tidligere sirkeltrening med en romaskin økt, for å tilfredsstille medlemmene. Vi har også måtte kjøre tre puljer på oppsatte treningstidene. Dette har resultert lite sosialt samvær på treningene, og vi ser at dette gjør oss sårbare når det kommer miljøet i gruppa. Vi har en trener til rådighet på hver økt.

Treningsleire/samlinger

OSI roing var i forkant av konkurranse på treningssamling i Horten i april.

Konkurransedeltagelse

Studentlekene i Trondheim

Drammen rivercup

Studentmesterskapet i Bergen

Nordisk mesterskap

Kjørbosprinten

Norgesmesterskap på Årungen

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har gjennomført dåpsfest for nye medlemmer, herrenes aften, damenes aften, sommerfest og julebord. I tillegg har vi jevnlig pils etter torsdagstrening når rosesongen begynner ute.

Integrasjon

OSI roing har ganske stor pågang av utvekslingsstudenter fra forskjellige deler av verden. På grunn av ganske teknisk krevende idrett har vi ikke kapasitet til å ta imot studenter som ikke har rodd tidligere, eller har planer om å være i Norge lengre enn 6 måneder.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

OSI roing har hatt et veldig bra år. Vi har fått veldig mange nye medlemmer til klubben, og mange fine sosiale arrangementer.

Idrettslig

Vi har etablert oss enda sterkere i romiljøet i Norge., ved og blant annet ta flere medaljer. Det var vært stor pågang på treninger, noe som har vært utfordrende med tanke på sene treningstider, og dårlige romaskiner. Vi har kun seks fungerende romaskiner, noe som begrenser oss veldig på trening.

Administrativt

Styre har hatt litt utfordringer med å fylle plassene, og erstatte styremedlemmer som av en eller annen grunn har måttet trekke seg. Sett

bort fra dette har vi hatt styremøter ved jevne mellomrom gjennom året, og samarbeidet har fungert godt.

MÅLSETTINGER FOR 2018

Generelt

Vi håper å kunne opprettholde den eksisterende driften slik at vi kan ta i mot og gi alle rointeresserte studenter, og gi de et godt treningstilbud.

Idrettslig

Sportslig ønsker vi medalje for både damebåten og herrebåten under studentmesterskapet i Bergen i mai, samt gode prestasjoner på andre konkurranser vi deltar i. Det vil også bli prioritert god kvalitet og utvikling på alle rotreninger.

Sosialt

Vi i styre mener det er viktig å opprettholde de arrangementene vi arrangerte i 2019, da disse har blitt klubbens tradisjon. Det er også ønskelig å arrangere noe eget for styre, slik det skal bli attraktivt å melde seg til et verv.

Administrativt

Vi ønsker nye medlemmer inn i styre, og å opprettholde et styre med tydelig ansvarsfordeling.

OSI Årsberetning 2019

OSI Squash

Leder: Line Gaard Pedersen

Nestleder: August Braarud Mestad (vår)

*Økonom: August Braarud Mestad (vår), Mari Paudal Løvhaug (høst, delt),
Line Gaard Pedersen (høst, delt)*

Styremedlemmer: Aksel Ellesgaard Johannessen

Hans Kristian Hollstedt (vår)

Jørgen Emil Timenes (høst)

Mari Paudal Løvhaug

Maria Bukier

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Månedlige styremøter, turneringsadministrasjon, utstyrsavtale

Ekstern representasjon

Studentlekene

Økonomi

Pr. siste regnskapsrapport fra HS (oktober 2019): 71.967,43 kr i fri egenkapital

IDRETT/AKTIVITET

Trening/instruksjon

Ukentlig trening med instuktør/leder I tillegg til fast ukentlig klubbturnering

Treningsleire/samlinger

Vi har arrangert to studentturneringer

Konkurransedeltagelse

Studentlekene Trondheim

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Velkomstmiddag vår og høst, juleavslutning, fester i forbindelse med turneringer

OPPSUMMERRING AV ÅRET

Generelt

Medlemstallene har igen gått opp til maks tillatte medlemmer (60)

Idrettslig

Som tidligere år er det fortsatt en trend at mange flinke spillere i klubben går videre til å spille andre steder og vi mister dermed mye kompetanse. På den andre siden gjør dette at det er lett å ta imot nye spillere da det er begrenset variasjon av nivå i klubben.

Sosialt

Rimelig oppmøte på sosiale arrangementer, men vi skulle gjerne sett flere deltakere. En måte å få flere oppmøtte ved senere arrangementer kan være å ha jevnligere sosiale arrangementer med lavere terskel (Eks: gå ut sammen etter trening innimellom).

Administrativt

Noe problemer med kalender, siden det er tungvint å opprette treninger. Har også vært noe problem med at påmeldte spillere ikke møter til trening, men dette har gått ned de siste månedene.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Videreføre godt arbeid med gruppen, med fokus på å få medlemmer til å fortsette.

Idrettslig

Videreføre egne studentturneringer to ganger i året

Sosialt

Innføre flere små sosiale tilsetninger i håp om å skaffe bedre tilhørighet i klubben

Administrativt

Finne en annen løsning på kalender og påmeldingssystem kan vurderes.

OSI SYKKEL

Leder:	John-Magnus Johnsen
Nestleder:	Donya Shamari
Økonom:	Kristian Weibye
Sekretær:	Marie Stangebye
Sosialtansvarlig:	Ragnhild Narvestad
Styremedlem:	Håkon Røe
Terrengansvarlig:	Atle Philip Gulliksen
Styremedlem:	Øystein Fjellvåg

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har blitt avholdt 4 styremøter i perioden, to før og to etter sommerferien. I tillegg har styret gjennom hele året hatt hyppig kommunikasjon digitalt. Alle referater har blitt lastet opp på styrets Google Drive -konto og kan publiseres ved forespørsel.

En av styrets viktigste saker denne perioden har vært å slutføre prosessen med nytt draktdesign og å gjøre tilpasninger etter gruppens behov og ønsker, blant annet plassering av logoer og tekst. Draktene som ble levert til sesongstart hadde gal fargekode (etter feil sentralt i OSI), dette ble rettet opp i og nå fremstår drakten slik det har vært tenkt. Styret er fornøyd med designet og mener det ikke vil være behov for endringer i all overskuelig fremtid (i tråd med ønske om en helhetlig profil vedtatt på OSIs årsmøte).

I tillegg har styret jobbet for å holde ukentlige treninger i gang både i vintersesongen og ute, samt arrangere ulike sosiale arrangement. Nytt av året er at styret har hatt en sosialansvarlig, dette har bidratt til et kraftig oppsving i aktiviteter utenom treningene noe vi er svært fornøyd med.

Styret har også forsøkt å skape blest rundt satsningsrittene: konkurransene vi på årsmøte besluttet at skulle få subsidiert hele (eller så langt det gikk) startkontigenten av klubben.

I tillegg kommer forberedelse og deltagelse på foreningsdagene, både på OsloMet og UiO - vår og høst. Frontet “Sykle til jobben”-kampanjen i vår og deltatt med stand under “Den store sykkel sykkelfesten” i regi av UiO på Frederikkeplassen i august (mye regn la dessverre en demper på festlighetene).

Ekstern Representasjon

Leder og økonomiansvarlig var tilstede på OSIs årsmøte og også tilstede under representantskapsmøtet (sammen med nestleder og ett styremedlem).

Nestleder og ett medlem deltok også på Aktivitetslederkurs i regi av Norges studentidrettsforbund.

Økonomi

Økonomien til OSI sykkel har fortsatt forbedringen fra i fjor. Sidan vi tente inn gjelda vår i fjor har vi mykje betre rammer til å ha aktivitet som krev pengar. Det tek tid å vende seg til. Vi har ikkje gjort alt det vi skulle i fjor og kjem til å budsjettere med tap i år for å få gjort alt i år. Vi har betalt ut over 10 000 kr til medlemmar som deltok på satsningsritt.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Spinningøkter ble holdt på Blindern Athletica hver torsdag frem til starten av April. Leder og nestleder har hatt ansvaret for å dele øktene seg i mellom, ved enkelte anledninger har andre fra styret vikariert. Opplegget har tatt utgangspunkt i olympiatoppens sonedeling for utholdenhetsidretter og ved ulike sammensetninger av intervaller har formålet vært å få 40-60min på høy intensitet hver økt. Oppmøte var jevnt over bra hele vinterperioden, men spesielt bra før jul 2018.

Utesesongen strakk seg fra april til midten av oktober. Styret har jobbet for å holde faste landeveistreninger torsdager og søndager - primært har leder tatt ansvar for gjennomføring, styremedlemmer og medlemmer har stilt opp ved behov. På torsdagene har treningen hatt en oppstarts-del med rolig og sosialiserende tempo, etterfulgt av en del med intervaller (eks. bakkeintervaller), teknikk-terping (rullekjøring) eller en kombinasjon. Redusert aktivitet i sommerferien.

Det har blitt noen terrengtreninger, spesielt på starten av høstsemesteret.

Treningsleire/samlinger

-

Konkurransedeltagelse

Satsningsrittene:

Landevei:

Askerrunden

God deltagelse med 11 påmelde og 10 stykk til start (hadde det ikke vært for et dårlig timet kjedebrudd på Håkon hadde vi vært 11). Med tre stykk i pulje 2 og syv i pulje 3 var OSI godt representert i feltet. Hederlige plasseringer med 3. og 4. i pulje 2, samt 2. og 3. i pulje 3 med OSIere på også de påfølgende plassene.

Kråketrækken

10 OSIere på start. Godt kjempet av samtlige og puljeseier til Eldbjørg Moxnes og Ragnhild Hungnes. Eldbjørg ble også 3. beste dame.

Rojan Rundfart

Tre dagers etapperitt hvor vi stilte med tre mann: Bendik, Øystein og Amund, hvor Bendik og Øystein ble topp 20 sammenlagt.

Terreng:

Oslo Enduro

Dessverre ingen deltagere i år.

Terrengsykkelrittet

Kun Atle på start i år. Her er en liten rittrapport ført i pennen av Atle: På rittdagen var det strålende vær, og overraskende tørt i skogen til at det hadde vært massivt med nedbør de foregående dagene. Det var allikevel bløtt nok til å bli gjørmete fra topp til tå. Runden var på ca 30km i, for det meste, kupert terreng. Det var noen segmenter med grusvei for å bevare skogen, men ellers mye tråkking på sti og svaberg. Rittet går i Østmarka, og er en fin anledning til å erfare og gjøre seg kjent med terrenget i området. Løypa var en tur innom Pioneren, som sikkert fler har hørt om. De drøyeste deltagerne i rittet syklet to runder, og på imponerende tid. Jeg avsluttet på 2t50m noe som var en del bak de raskeste som fullførte på under 2t. Rittet er teknisk, flatt og en del oppover, så som en terrengsyklist med forkjærlighet for tekniske nedoverbakker, kom jeg litt til kort. Det var over 600 deltagere i år, og det var jevnt over veldig god stemning.

Grenserittet

OSI sykkel stilte med to startende, Trond(pulje 4) og Marie(pulje 10). Marie forteller: Det var strålende vær, og god stemning i Strømstad før start. Løypa var relativt uendret i forhold til tidligere år, og begynte med ca. 10 km blandet grusvei/sti med en del bakker. Her var jeg raskt ute, og jobbet meg sakte med sikkert framover i rekka, slik at jeg ikke skulle bli stående i kø på de trangeste partiene. Jeg klarte å holde snittfart på 20km/t, og planen var å komme i mål på under 4 timer. Etter en halvtime på sykkelen trodde jeg dette målet skulle ryke, for da kilte kjedet seg fast og pedalene ble låst. Jeg kom meg raskt av, og løp tilbake til nærmeste heiagieng. Der var det heldigvis noen som kunne hjelpe meg, og kort tid etter var jeg underveis igjen. Herfra og ut ble det et tungt ritt for min del, ettersom jeg hadde mistet noen minutter til tekniske problemer, men ikke nok til at målet om 4 timer var helt utenfor rekkevidde. Jeg syklet derfor så hardt jeg kunne, og kom i mål på tiden 04.03.22. Det var fint sommervær hele veien, fantastiske folk lang løypa, god stemning blant syklistene og nydelig natur. Trond syklet i mål på tiden 03.01.13, og var også fornøyd med både løype, vær og egen innsats.

CX:

Bjerkekross

OSI hadde en mann på start, Amund.

Forutenom satningsrittene har klubben blant annet vært representert under den store styrkeprøven, Trondheim-Oslo, hvor vi hadde Erik, Even og Karl til start i Trondheim, mens Marie, Matthew og Trond syklet fra Lillehammer. Flere sterke prestasjoner og Erik, som stilte til start i fellesstarten, syklet inn til imponerende 10. plass.

På høsten ble klubbmesterskapet i tempo arrangert i Sørkedalen ettersom veiarbeid gjorde det umulig å benytte den tradisjonsrike trassesen i Maridalen. I en 11km lang løype med vendemål i hjertet av Sørkedalen stakk til slutt Erik og Tienke av som klubbmestere.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Nyttårsbord på Peloton i februar

Våryr med vors hos Kristian

Vårklassikeren på Peloton

Hyttetur til Studenterhytta med OSI Svømming

Middag etter Askerrunden på Café Sara og shuffleboard

17. mai frokost i Holmenkollen etter en liten sykkelturn innom Sørkedalen

Sommerfest med grilling i Torshovparken

Hyttetur til studenterhytta med med langrenn og svømming

Sykkel var også - i tradisjon tro - godt representert under høstdugnadden på studenterhytta og OSI's julebord.

Integrasjon

Vi ønsker å være en klubb med plass til alle. Dette har vi forsøkt å oppnå ved å holde varierte treninger slik at man uavhengig av nivå og erfaring kan få noe ut av treningene. I tillegg ønsker vi å skape et godt og inkluderende miljø i gruppen slik at man får lyst til å komme på trening også for det sosiale. Det har derfor blitt lagt vekt på å få til sosiale arrangementer både i forbindelse med treninger og konkurranse, men også utenom.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har forsøkt å opprettholde den gode trenden fra i fjor og hatt godt oppmøte på de fleste treninger året gjennom, både inne og ute (landevei). Klubben har nokså mange medlemmer, men det varierer litt hvem som kommer på trening. Det har likevel bygget seg opp en solid kjerne i gruppen og vi opplever at miljøet i klubben er bra. Vi står med 65

medlemmer, noe høy andel ikke-betalende (18 stk.), dette er noe det kommende styret må forsøke å unngå at blir en trend.

Idrettslig

God aktivitet året gjennom med kontinuitet på landeveis-treningene, aktiv FB-gruppe og instagram-konto som forhåpentligvis bidrar til at vi når ut til flere. Terreng-gruppen har potensiale, men per nå lav aktivitet.

Som en breddeklubb har vi lagt vekt på at det skal være gøy å komme på trening og delta på ritt, noe vi føler vi har klart. Også mange respektable prestasjoner.

Sosialt

Vi har gjort mye mye variert og vi har hatt enda flere sosiale sammenkomster enn i fjor. Var også stor suksess, som galmersmak, da vi arrangerte hytteturer med svømming og langrenn!

Administrativt

Styret har klart å fordele arbeidet seg imellom på en god måte og vi har også klart å engasjere medlemmene i større grad enn tidligere, både i form av planlegging av sosiale arrangement, men også i form av gjennomføring av treninger.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Fortsette å skape et miljø hvor folk får lyst til å treffes for å sykle og ha det gøy sammen, både på og utenfor treningene. Treningene skal også være en arena for de som ønsker å utvikle seg som syklister.

Idrettslig

Trening:

I vinterhalvåret: spinning en gang i uken (Blindern og Centrum Athletica). Mulighet for langrennsturer i helgene hvis snø. Om mulig, lørdagsspinning med Matthew på Centrum.

I sommerhalvåret: vi vil ha en fast ukedag med trening (landevei og terreng), samt langturer i helgene. Vi ønsker å tilrettelegge treningene slik at alle kan føle de har et tilbud, uavhengig av nivå.

Forsøke terrengtreninger med guide og leie av sykkel til de som ikke har.

Konkurranser/Ritt:

Vi vil sette av penger til ritt (satsningsritt) for å stimulere til deltagelse. Dette er konkurranser hvor medlemmene vil få refundert hele eller deler av startkontigenten.

3 landeveisritt: Askerrunden, Kråketråkken og Vätternrundan

3 terreng/enduro-ritt: Terrengsykkelrittet, Grenserittet/Birken og Oslo Enduro

1 CX-ritt: Bjerkekross

I tillegg vil vi holde klubbmesterskap i temposykling på høsten.

Vi ønsker også å se på en ordning hvor medlemmene kan søke om refusjon av startkontigenten på ritt de har deltatt på. Det blir opp til styret å sette krav som må innfris for å få godkjent refusjon. Det er satt av midler til dette i budsjettet.

Sosialt

Sammenkomster, f.eks. gå ut for å spise etter trening, BBQs +++

Større arrangementer (hytteturer, treningsleir(vår, høst, vinter(kanskje utenlands?)), sykkelutflukt over flere dager(sommer). Ordentlig langtur. eks. sykkelstur til København (med f.eks. støtte til overnatting, båt tilbake, mat osv.). Nytt styre tar dette med videre. Evt. en rundtur eks. tur til blant annet Larvik. Vil være overkommelig, men samtidig motiverende og utfordrende. Et annet alternativ er Rallarvegen.

Se vårklassikerne og TdF på Peloton (gjør som avslutning på langturer).

Festligheter:: OSI-vårr, semesteravslutning og julebord/nyttårsbord.

Gjøre litt mer ut av satsningsrittene: grilling, bankett etc.

Fortsette samarbeide med de andre utholdenhetsidrettene(svømming, langrenn, tri ++) når det gjelder å få til sosiale arrangement. Også med sosial-komiteen til HS i større grad.

Administrativt

Fremdeles arbeide med å rekruttere flere medlemmer, prøve å nå ut til flere uavhengig av nivå og målsetning. Dette betyr å stille på foreningsdager og andre arrangementer hvor vi kan gjøre oss synlige, ha en konsistent instagram-feed og generelt jobbe for å skape et godt miljø i klubben. Vi ønsker også å i større grad enn tidligere å motivere medlemmene til dugnadsarbeid.

OSI ELVEPADLING

Leder:	Silje Henriksen
Nestleder:	Magne Svendsen
Økonom:	Espen Sleppen Josvanger
Styremedlem:	Øyvind Sigmundson Schøyen
Styremedlem:	Andreas Oslandsbotn
Styremedlem:	Tormod Ongstad

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har videreført Slack kanalen (#OSIelv) og brukt denne til å diskutere avgjørelser og saker som har måtte bli avgjort. Vi har hatt fem styremøter i løpet av året når det har kommet opp saker som må avgjøres utenom Slack.

Ekstern Representasjon

OSI Elvepadling deltar ikke i noen konkurranser, men vi har deltatt på dugnad for Oslo Triatlon. Noen medlemmer har deltatt på Sjøa River Festival og Ekstremsportveka i Voss.

Økonomi

Gruppens økonomi er god. Medlemsmassen er stabil og sikrer stabil inntekt. Avholdte grunnkurs har en betydelig del av egeninnsats og gir positiv netto kontantstrøm til gruppen. Egenkapitalen ble, i henhold til gruppens plan, redusert i løpet av året. Midlene ble brukt til å skifte ut utdatert utstyr. Resterende egenkapital vurderes til å være på et nødvendig nivå for å sikre gruppen ved tap av kostbart utstyr. Gruppen tar sikte på å holde egenkapital uendret i løpet av 2020.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har avholdt bassengtreninger hver onsdag gjennom vinterhalvåret (november til april). Disse treningene har blitt avholdt av instruktører med ulikt innhold hver økt. Fokus har vært på å ta inn nye medlemmer og introdusere disse til padling i et varmt miljø. Det ble avholdt 5 NPF Grunnkurs Elv (vår og høst), hvor alle kursene er fulle.

Gjennom året har vi avholdt seks helgeturer for klubbens medlemmer (to til Trysil og tre turer til Sjøa, en til Lyngdal). I tillegg har vi lagt til rette for mer spontane og kortere turer til nærliggende elver som Randselva, Sogna og Vrangfoss. Dette har blitt flittig brukt.

Vi har arrangert to førstehjelpskurs og ett sikkerhetskurs som også er en del av NPF sin kursstige

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Helgeturene er hovedandelen av de sosiale arrangementene. Her legger vi opp til grilling og sosiale aktiviteter i lag med de man padler med. Vi har også hatt en helg hvor vi har dratt for å stå på slalom, og vi har hatt sosiale sammenkomster på flere ettermiddager/kvelder.

Vi har også startet med treningsdager utenom basseng, som innebærer blant annet å løpe.

Integrasjon

Mye av kommunikasjonen mellom medlemmer går på Facebook hvor vi har en egen gruppe for å planlegge kortere turer. Vi oppfordrer nye medlemmer til å ta del på turer som passer deres nivå. Dette er stort sett de fleste av turene som blir annonsert. Utenom dette er bassengtreninger en god sosial møteplass i tillegg til klubbturen og dugnader.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Klubben har tidligere hatt som mål å endre en skjev balanse i studentandelen. Dette har ført til en reduksjon i antall medlemmer, men en betydelig bedre studentandel. Alle ikke-studenter som er medlemmer er viktige støttespillere for klubben da de bidrar med erfaring og transport til turer. Vi har lagt ned mye innsats for å integrere nye studenter inn i klubben. Dette ser ut til å fungere veldig bra.

Administrativt

Styret har hovedsakelig brukt tid på styremøter.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Hovedmålet for 2020 er rekruttering slik at studentandelen fortsetter å øke. I tillegg er det et stort mål å integrere nye medlemmer slik at klubben har en stabil medlemsmasse. Sette inn tiltak for å få medlemmer til å fortsette etter endt grunnkurs. Vi ønsker å iverksette tiltak slik at medlemmer kan delta på videre kurs på NPS sin kursstige. Disse kan da bidra som instruktører og en bedre sikkerhet på turer.

Sosialt

Vi vil i 2020 fortsette å fokusere mer på utenomsportslige sammenkomster i tillegg til padling slik at OSI Elvepadling kan være en sosial arena for nye studenter i Oslo. Vi ønsker at klubben skal være en hyggelig plass for alle! Vi ønsker å forbedre og å utnytte Instagram og Facebook som sosiale arenaer til å skape blest om klubben i større grad.

Administrativt

Vi vil også i år endre noe på strukturen på styret for å forbedre fordeling av oppgaven

OSI TRIATLON

Leder:	Odd-Tørres Lunde
Nestleder:	Mats Kristoffersen
Økonom:	Simen Thams/Eldbjørg Moxnes(fra august)
Styremedlem:	Mathias Oppegaard
Styremedlem:	Birte Sofie Bjørkedal

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

OSI Triatlon ble offisielt en prøvegruppe i Oslostudentenes Idrettsklubb på årsmøte 2019. Vi har gjennom året prøvd å øke studentandelen. Triatlon er en dyr idrett, så det kan være utfordrende å kombinere denne med et stramt studentbudsjett. Styremøtene har vært relativt uformelle. Det har vært et travelt styre som er vanskelig å samle. Styremøtene har oftes blitt kombinert med overgangsoktene på onsdagene. Dette har fungert bra.

Ekstern Representasjon

OSI Triatlon har ikke vært noe spesielt representert i 2019 på eksterne representasjoner. Vi ble tilbudt å komme opp til NTNU for SM i Triatlon, men greide ikke å samle en gruppe for å bli med dit. Det tenker vi å gjøre noe med i 2020.

Økonomi

Triatlon er en fersk gruppe, og vi hadde liten/ingen erfaring å bygge årets budsjett på. Likevel ser det ut til at vi traff ganske bra. Antall medlemmer ble omtrent som vi estimerte ved oppstarten av året. Vi har dette første året for enkelhetens skyld hatt samme medlemskontingent for både studenter og ikke-studenter. Dette tenker vi å endre på i 2020. Vi søkte og fikk tilskudd fra NIF, noe som har hjulpet oss godt med å få gjennomført de aktivitetene vi har ønsket. Vi har også kjøpt inn en del klær til videresalg. Det meste er forhåndsbestilt, men vi har også kjøpt inn noen ekstra t-skjorter og en del badehetter som vi tenker å selge til nye medlemmer i løpet av 2020. Vi sponset gruppas medlemmer med noe av utgiften til OSI-triatlondrakter, og har også kjøpt inn t-skjorter til styret. Resten av klærne blir solgt til innkjøpspris. Siden gruppa er ny, har vi prioritert å bruke litt penger på sosiale sammenkomster for å bygge opp et miljø. Dette har fungert bra. Vi har også kjøpt inn noe reklamemateriell (banner, telt osv) for å kunne promotere gruppa på arrangementer. Dette har vært gode investeringer. Vi har overført 50 kr per medlem til friidrett-, sykkel- og svømmegruppa som en kompensasjon for øktene vi har hatt med dem. Vi har ikke bidratt med sponsering av konkurransekontingenter. Dette kan være et mål for videre drift av gruppa, da triatlon er en sport med høye startavgifter til konkurranser.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Deltatt med andre gruppene, satt dager for å prioritere noen økter på disipliner med andre triatleter. Prøvd å prioritere. Startet med overgangsokt på onsdager, som har fungert veldig bra. Prøvd å hatt trippeløkt ca. en gang i måneden (volumøkter). Konkurranse: OSI Tri-sprint, klubbmesterskap, trollveggen, norseman, oslo triatlon. 20 stk. Mål om enda flere deltakere på start. Mulig finne heiagjeng. Klubbmesterskap.

Treningsleire/samlinger

I slutten av januar/starten av februar reiste vi en uke til Gran Canaria med friidrettsgruppa. Totalt var vi 45 stykker på tur og i tillegg til å følge en del av friidrettsgruppa sine løpetreninger, hadde vi egne svømme-og sykkeløkter samt en overgangsokt. I januar 2020 reiser vi på tur igjen.

Konkurransedeltagelse

Oslo Triatlon var vår hovedsatsning i 2019 og uten tvil den konkurransen vi deltok med flest medlemmer på. Det står mer om det nede i oppsummeringen. Vi har tenkt å ha noen flere konkurranser som vi vil oppfordre medlemmene å delta på i fellesskap, men planen for 2020 er ikke satt enda.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Fjoråret ble sparket i gang med «OSI Tri Sprint»- konkurranse på Domus. Våre medlemmer (og andre som ville prøve ut) fikk teste seg i et triatlon innendørs. Frivillige deltok for å ta registrere tider og telle mange mange vendinger i bassenget. Det ble et bra oppmøte og mye entusiasme.

Fortsettelsen på våren besto også i andre sosiale tilstelninger (ikke «bare» trening). Vi har vært mye sammen med andre klubber i hele fjoråret (noe vi gjerne fortsetter med). OSI våyr 2019 tok sted på Escape bar i Forskningsparken og triatleter var også å finne på OSIF nærsamling i mai.

Aktiviteter har det ikke vært underskudd på. Mot sommeren 2019 deltok vi i lag på Holmenkollstafetten. Flere fikk med seg «OSIF banestevne», «50x50 & 100x50 challenge» (OSI svøm) og våre egne trippeløkter på Domus Atletica.

En sosial avslutning med raske føtter på «Footy Friday – OSIs sommeravslutning» innledet sommeren 2019, og vi fikk endelig bevege oss ut i vannet. Gjennom hele sommeren minglet vi oss med OSI fridrett, svømming og sykkel og vi fikk unnagjort mange mange mil i Oslo og omegn. OSI stilte mann- og dame- sterke i stafett under Oslo triatlon. Vi hadde også flere deltakere som tok individuelle distanser.

I august holdt vi infomøte for potensielle nye medlemmer og fikk mange nye interesserte atleter. På hell av sommeren dro vi i gang «Klubbmesterskap i triatlon #OSI». Det var en smule kaldt i vannet og en god del regn, men veldig få sure miner å se. Med bra oppmøte og glade mennesker fikk vi til et bra klubbmesterskap og mye bra resultater av treningen (for de som bryr seg om sånt).

Halvveis i september var det tid for å bli kjent med nye medlemmer av OSI triatlon og vi hadde «Bli kjent kveld/ social event» på Escape bar i Forskningsparken (fordi det er så veldig nærme Domus svømmebassenget, og marka, og billig øl/brus og god stemning).

Høsten kom og tri- sesongen tok slutt, men treningene fortsatte med fellestreninger og en ny egen økt for triatleter. Det ble hyttetur/ dagnadstur til studenterhytta i Nordmarka og noen fikk med seg premieren på 2019 Norsemanfilmen i Oslo sentrum. I november hadde vi noen deltakere i studentmesterskapet i svømming (som ble holdt på Domus). Resten av året 2019 gikk med til trippeløkter, fellestreninger og tri- treninger.

Integrasjon

Klubben skal ha et tilbud for alle – både de som ønsker å teste triatlon for første gang og for dem som er i norgestoppen. Dette jobber vi for på alle treninger og samlinger. Vi kunne ønsket oss en høyere studentandel. Samtidig er triatlon en idrett det gjerne tar noen år å «komme inn» i. Det er derfor naturlig at gruppa også består av noen ikke-studenter. Disse bidrar med verdifull erfaring til de ferskeste studentene.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et utrolig flott debutår for OSI triatlon. Vi startet året med å delta på treningsleir i varmere strøk med OSI fridrett, før vi arrangerte mange aktiviteter og satte OSI triatlon på kartet for OSI. Det er ingen tvil om at OSI triatlon har hatt en formidabel vekst og vi er ikke mindre beskjedne enn at det skal vi fortsette med.

Idrettslig

Det er ingen tvil om at Oslo Triatlon var et høydepunkt i 2019. Det var mange som ble med på både sprint, olympisk og stafett. Samt sanket vi plasseringer i samtlige disipliner Mathias Oppegaard 2. plass olympisk, Eldbjørg Moxnes 2. plass sprint og ikke minst pallplass på samtlige stafettklasser. Totalt var det 6 pallplasser for OSI på Oslo Triatlon. Dette er en suksess som skal gientas. Det er ikke til å legge skjul på at Mathias Almenning sin prestasjon på Norseman som gav han "Årets Idrettspresentasjon i OSI" må nevnes også. Det skal mye til for å toppe debutåret til OSI triatlon.

Sosialt

Det har vært viktig for oss å skape et fellesskap som både ser og anerkjenner enhver som deltar på øktene våre. Vi har hatt mange sosiale tilstelninger, og det er ikke tvil om at det har vært viktig for gruppen vår. Selv om triatlon er en individuell idrett, så er det utrolig viktig at vi skaper et godt treningsmiljø og hyggelig fellesskap.

Administrativt

Vi har vært en liten gruppe som har jobbet aktivt med å holde aktiviteten oppe og gjøre oss merkbare for hele student-Oslo. Det har vært små utfordringer gjennom året, men ikke mer enn vi har kunnet håndtere dem uten større problemer.

MÅLSETTINGER FOR 2020***Generelt***

Målet er å etablere bedre samarbeid med svømming, sykkel og løping for å skape bedre treningstilbud for medlemmene våre. Vi ønsker å få flere studenter til å utforske idretten, og senke terskelen for å prøve seg på triatlon som idrett. Vi ønsker ikke minst å vise Oslostudentenes Idrettsklubb at OSI triatlon er kommet for å bli.

Idrettslig

Vi ønsker å delta på SM i triatlon, hevde oss i Oslo Triatlon, og har håp om nye internasjonale topplasseringer. Oslo Triatlon skal være vårt hovedmål, og her håper vi å stille med over 70 deltakere i 2020.

Sosialt

Vi skal fortsette det gode arbeidet som blir gjort i den sosiale delen av gruppen. Det er viktig med fellesskap, og vi skal kombinere treningsglede og sosiale sammenkomster. Vi ønsker å arrangere årets største o2-bankett/ rundt oslo tri..

Administrativt

Vi ønsker å oppfordre til engasjement ved å motivere styret og medlemmer til å starte egne aktiviteter i samråd med oss og å få et enda tettere samarbeid med grupper som er tilknyttet våre disipliner. Vi gleder oss til 2020!

OSI GRUPPENAVN -> FYLL UT!

Leder:	<i>Ylva Sjölund</i>
Nestleder:	<i>Ida Sofie Skiffeld Jacobsen</i>
Økonom:	<i>Ingrid Henny Baklund</i>
Sekretær:	<i>Ida Sofie Skiffeld Jacobsen</i>
Styremedlem:	<i>Jorn Prinse</i>
Styremedlem:	<i>Pierre Philippe Cordier</i>
Styremedlem:	<i>Evelien van Dijk</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Administrer alle daglige aktiviteter, sportive og sosiale, i OSI svømming-laget

Ekstern Representasjon

Forfølg og administrer aktivt forhold til andre team i og utenfor OSI, samt delta aktivt på foreningsdager, studentmesterskap og lignende.

Økonomi

Se regnskapet som er vedlagt i mailen.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Svømming

Treningsleire/samlinger

-

Konkurransedeltagelse

Studentmesterskap/ Studentlekene

(forskjellige triatlon konkurranser)

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

- Bli kjent med sosial kveld (Start av hvert semester)
- Flere «uoffisielle» event innenfor svømmegruppa.

Integrasjon

- Åpen prøveuke for interesserte studenter
- Sosiale arrangementer for alle medlemmer og interesserte medlemmer

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi er veldig glade for nok et år der vi tilbød medlemmene våre en serie flotte svømmetreninger og andre sosiale og sportslige aktiviteter. Vi så medlemstallet totalt sett vokse litt. Dette resulterte i at et stort antall medlemmer ble med på vår ukentlige praksis.

Vi er også veldig stolte av å ha arrangert årets Student Svømming-mesterskap i samarbeid med NSI.

Idrettslig

Vi er stolte av å ha organisert 4 svømmetreninger med ulikt fokus hver uke i år. Treningene våre tilbyr noe for svømmere på flere forskjellige nivåer, og vi ser store fremskritt hos flere av våre svømmere.

Sosialt

Vi hadde mange sosiale arrangementer som ble deltatt av mange studenter: Vår årlige hyttetur, bli-kjent møtingen, og mange spontane hendelser og møter utenom trening.

MÅLSETTINGER FOR 2020

Generelt

Å gi et inkluderende, sportslig og sosialt svømmemiljø for studentene.

Idrettslig

Tilby svømmetreninger og øvelser av høy kvalitet for alle svømmemedlemmer, 4 ganger i uken. Samt muligheten til å delta i andre sportslige begivenheter, for eksempel Studentlekene, triatlon eller open-water svømming.

For å oppnå dette leter vi alltid etter måter å støtte våre frivillige trenere med treninger og / eller annen pedagogisk støtte.

Sosialt

Tilby en serie inkluderende sosiale arrangementer for alle svømmemedlemmer for å bli kjent med hverandre og / eller andre OSI-gruppedlemmer, for å skape en fin gruppefølelse.

Administrativt

Prøve å få til litt flere styremøter som kan forbedre kommunikasjoner i fremtida, samt å få til et godt administrativt samarbeid med OSI Triatlon.

OSI Quidditch

<i>Leder:</i>	<i>Sjur Ask Bjelland</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Mathilde Seligmann</i>
<i>Økonomi:</i>	<i>Merlin Zimmermann</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Trym Korsvik</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jakob Lenç</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Vilde Lindefjeld</i>

Administrasjon

STYREARBEID

Hovedutfordringene til styret dette året har vært

- Banetid, spesielt senere på høsten.
- Frivillige på dugnad
- Kommunikasjon innad i styret
- Etablere Valkyries som fast lag
- Bevisstgjøring av Club Policy til medlemmene

Frivillige på dugnad

Styret har generelt slitt med å få medlemmer til å stille til dugnad. Dugnad er en viktig inntektskilde og promoteringsmulighet for klubben, og er nødvendig å gjennomføre. Styret forventer at flere medlemmer melder seg frivillige til å stille på dugnader i stedet for at vi må ta en mase-runde. Vi har satt veldig stor pris på de som stilte seg frivillig, spesielt til de som tok utdrikningslagene og de som stilte på foreningsdagene, men generelt kan vi som klubb få en bedre dugnads-kultur.

Kommunikasjon innad i styret

Kommunikasjonen innad i styret har tidvis vært litt manglende, og kan forbedres. Det har gått fort i svingene, noe som har ført til at en del ting har blitt glemt. Arbeids- og ansvarsfordelingen fremover må bli tydeligere om styret skal klare å utføre oppgavene sine effektivt.

Styret foreslår å revurdere interne kommunikasjonskanaler samt skrive arrangements-beretninger på alle arrangement klubben organiserer. De trenger ikke være lange, men forklare kort og konsist oppmøte, økonomi, hva som gikk bra og hva som kan forbedres. Da blir det lettere for styret å finne informasjon raskt, og blir en veldig viktig ressurs for fremtidige styre.

REKRUTTERING

STUDENTER	VÅR	HØST
2019	22	35
2018	32	24

IKKE-STUDENTER	VÅR	HØST
2019	9	10
2018	11	7

TOTALT	VÅR	HØST
2019	31	45
2018	43	31

Rekrutteringsuksessen for 2019 har vært blandet men for det meste vellykket. Sammenlignet med 2018 har vi hatt en nedgang på vårsemesteret med 12, og en økning i antall medlemmer på høstsemesteret med 14 medlemmer. Nedgangen på vårsemesteret kan tilskrives blant annet at få nye studenter kommer til, samtidig som flere av våre medlemmer drar vekk ettersom deres utvekslingsopphold fullføres. Økningen på høsten kom i rekrutteringsansvarligs øyne fra flinke frivillige som promoterte oss bra, gode socials og vellykkede introtreninger, som gjorde at vi ikke bare fikk mange folk til introtreningene, men mange av dem fortsatte også med oss.

OSI Quidditch fortsetter å være en stor andel utvekslingsstudenter, så til dels store endringer i medlemstallene våre skjer stadig. Samtidig ser vi at vi rekrutterer flere og flere fastboende personer, som er en stor ressurs og nødvendig for å sikre kontinuerlig drift av blant annet styre og treningsapparat

Betaling

- H19: Vi mangler betalinger fra 1 person som har deltatt på 3 eller flere treninger.
- V19: Vi mangler betalinger fra 1 person som har deltatt på 3 eller flere treninger.

EKSTERN REPRESENTASJON (PR)

Sosiale medier:

- Følgere:
 - Facebook: Målet vårt var å nå 1200 følgere på Facebook. Det har vi klart! Vi har nå 1228 følgere.
 - Instagram: Målet vårt var å nå 1100 følgere. Dette har vi ikke oppnådd. Følgetallet er på stedet hvil med 1012 følgere.
- Posting av innlegg:
 - Dette målet har ikke blitt nådd, og det har blitt postet mye mindre hyppig enn planlagt.

Annen eksponering:

- Landslaget:
 - Landslaget som dro til EM i år besto blant annet av 9 medlemmer fra OSI. OSI Quidditch hadde dermed den største andelen av spillere på landslaget.
- Intervjuer
 - Vi har blitt intervjuet av mediestudenter og NRK P3.
 - Radio Nova har forsøkt å kontakte oss vedrørende en serie på Oslo Student-TV. De kommer tilbake til oss etter nyttår!

NYE DRAKTER

Ved OSI sitt årsmøtet i 2017 ble det vedtatt at alle OSI klubber skulle ha felles drakt, som f.eks NTNUI. Etter planen skulle en ny felles drakt bli vedtatt på årsmøtet 2018, men dette ble forsinket pga. mange grunner, som klager fra flere OSI klubber, valg av riktige farger på drakten, og generelt dårlig kommunikasjon mellom alle partene. Det har vært en frustrerende prosess for alle involvert, men vi i OSI Quidditch følte vi fikk svar på mange spørsmål på OSI sitt Representantskapsmøte, hvor de forklarte hva som har skjedd og hovedstyret påtok seg mye av skylden. Vi har heller ikke hatt klare svar til våre medlemmer dette semesteret siden vi selv ikke visste når vi fikk draktene.

Avtalen vi har kommet frem til med leverandøren Clubassist er 250kr per drakt, med 50kr tillegg for navn på rygg, så realistisk sett 300kr per drakt for medlemmer. OSI Quidditch kommer til å gjøre som før, hvor medlemmer kjøper sine egne drakter med navn på om de vil, samt at alle bestillinger går gjennom klubben. I tillegg kjøper klubben drakter uten navn i forskjellige størrelser, som brukes av spillere som ikke vil kjøpe egen drakt, og som vi låner til merc-spillere.

Økonomi

Økonomien i OSI Quidditch 2019 preges av en rekke uforutsigbarheter, noe som gjør at den kan fremstå noe turbulent. Det har likevel vært et godt økonomisk år, med flere store inntekter gjennom blant annet Hyperion, og rikelig med muligheter til å bruke opp disse midlene.

Budsjettet som ble lagt frem i desember 2018 manglet et tilskudd på 17 000 kr fra Oslostøtta (Hyperion). Dette måtte derfor inkluderes i årets budsjett. I tillegg baserte gruppebevilgningen fra OSI seg på tall fra februar. På dette punktet hadde vi mistet mange medlemmer fra høstsemesteret og ikke klart å få inn de nye fra vårsemesteret enda. Vi endte opp med å få et tilskudd på kun 17 000 kr, mot de 25 000 vi hadde budsjettet for.

Alt i alt gjorde vi ingen store tiltak i løpet av vårsemesteret, og bestemte oss for å gjennomføre planlagte utgifter, for så å revidere budsjettet på generalforsamlingen i juni. Ved generalforsamlingen ble det vedtatt at styret skulle lage et revidert budsjett og bruke flere midler på sosiale tilstelninger.

Det reviderte budsjettet hadde omtrentlig samme sum på inntekter, og men tydelig større sum på utgifter. Dette kom av en betraktelig økning for posten idrettsmateriell. De nye draktene for klubben ble en utgift selv de eldste spillerne i klubben måtte betale dersom de ønsket å fortsette. Styret bestemte seg derfor for å sponse 150 kr av den første drakten hver spiller kjøpte dette semesteret. I tillegg økte posten for kontingenter og lisenser, da styret fikk beskjed om at NRF-lisenser og lagavgift for Oslo Open ville bli betraktelig større. Sosiale tilstelninger ble redusert noe, da vi kun hadde brukt 25% av midlene. Det reviderte budsjettet var ferdig 29. juni.

Høstsemesteret fikk vanvittig god rekruttering, som som førte til at både inntekter og utgifter økte kraftig. De planlagte utgiftene for sponning av drakter og innkjøp til/leie av hyttetur ble betraktelig større, og vi endte opp med å bruke hele 32 000 kr på sosiale tilstelninger i 2019. Samtidig økte også inntektene for egenandeler, da medlemmene betaler egenandeler for både drakter og hytteturer. I tillegg fikk vi et innskudd på 16 000 kr fra Arealpotten til baneleie. Disse midlene brukes til å leie på Røa frem til april, og ga oss muligheten til å bruke en stor del av pengene på denne posten til sosiale tilstelninger. Det ga oss også muligheten til å refundere kostnadene for leiebil under EQC.

Alt i alt ble endelige betydelig større enn det som ble lagt frem i desember 2018. Selv om vi fikk mindre penger fra OSI og dugnader, endte vi opp med ca. 20 000 kr mer i både inntekter og utgifter.

Sportslig

TRENING

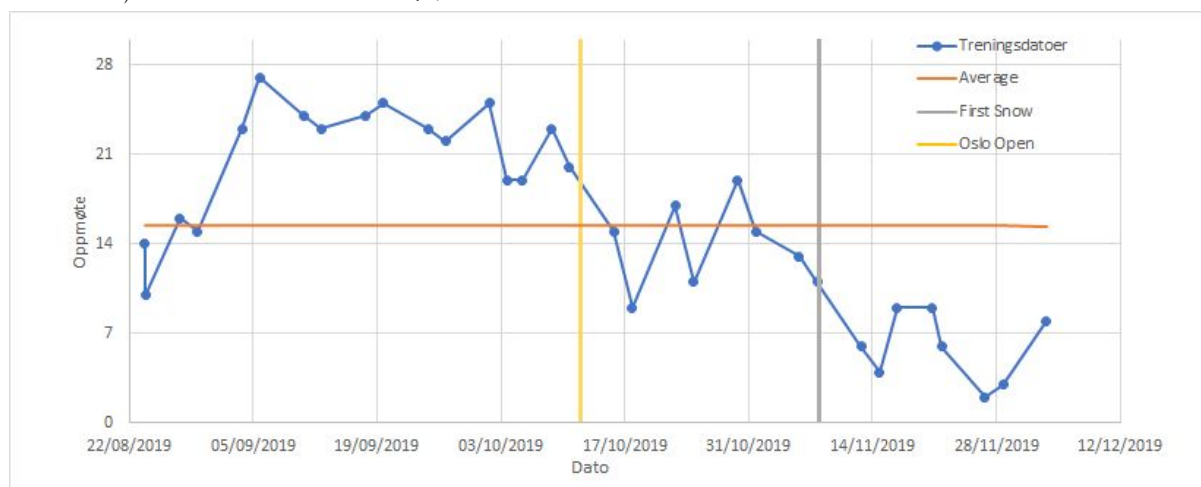
Oversikt:

Treningen besto av flere ulike perioder gjennom halvåret. Det var Offseason i sommerferie, trening med nye medlemmer før Oslo Open og trening etter det. Trening har stort sett ikke vært skilt mellom Vikings og Valkyries.

Trening ble for den mesteparten holdt av hovedtrener Jakob Lenz. Valkyries-representant Mathilde Seligman og ny-valgt Assistant Coach Caleb Pakeman assisterte i treningsledelsen.

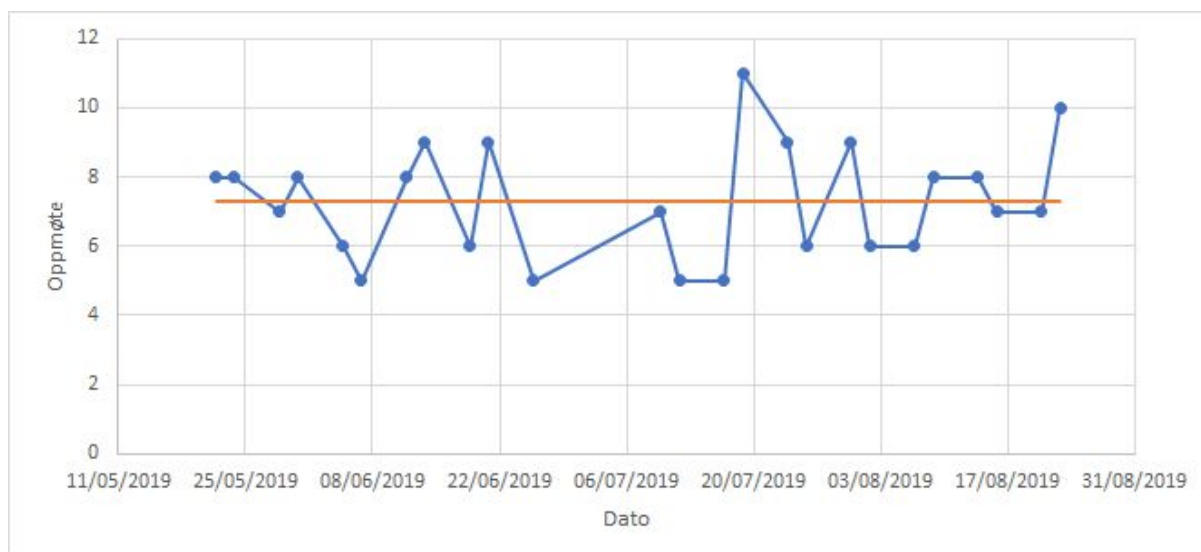
Post Offseason

- 23/08/2019 - 03/12/2019
- Oversikt over semesteret; Dette datasettet er best å sammenligne med andre klubber siden det er bare semesteret og det er ingen drift i sommerferie i andre klubber. Data holder fra første intro trening til siste trening vi hadde til nå.
- Siden oppmøte er tatt fra SPOND, så er oppmøte veldig feil notert på de første fem treninger som er fire intro treninger og folk var i prosess å bli lagt til i SPOND.
- Gjennomsnitt vist her er 15,4; min 2 maks 27



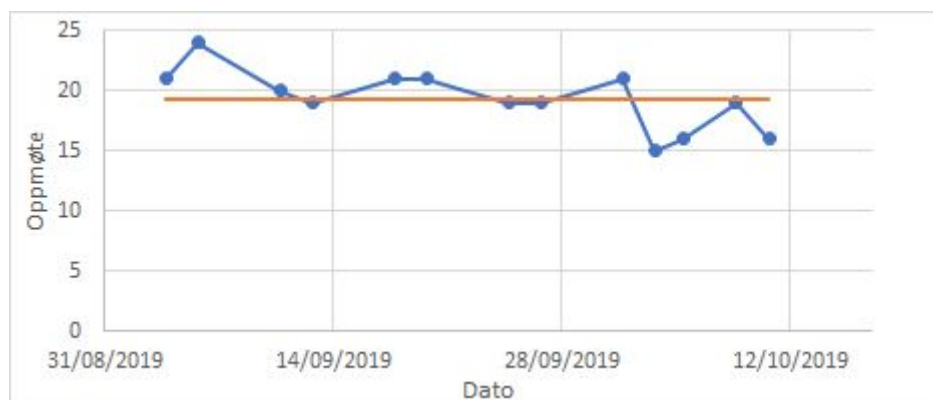
Offseason

- 21.05. - 22.08, trening to ganger per uke, med dette en gang i uken offisielt trening sammen med Sagene IF. Jeg anslår at det var litt mindre enn en Sagene spiller per trening i gjennomsnitt. Det var også noe spillere fra Trondheim på trening, litt mer enn en per trening i gjennomsnitt.
- Vanligvis dårlig oppmøte pga sommerferie, men god mulighet å utvikle motiverte utøvere og å holde godt nivå og fokus gjennom øktene.
- Trening fokuserte på tre deler, Explosiveness (sprintøvelser), Pasning og Styrke.
- Trening skjedde på Tørteberg park til etter fotball tok pause, deretter skjedde treningen på Friggfeltet uten å ha mottatt faktura på det.
- Oppmøte: Gjennomsnitt 7,3; minimum 5, maksimum 11.



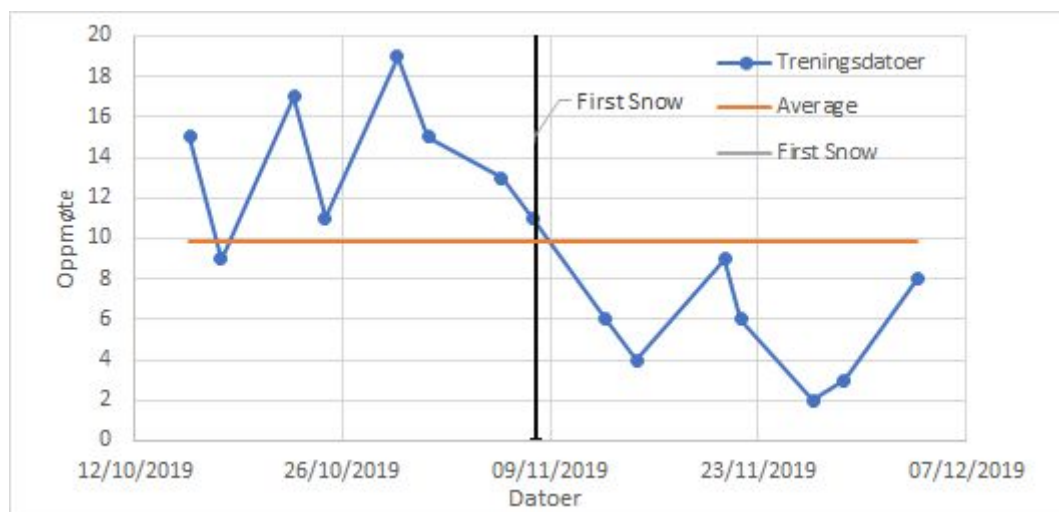
Frem mot Oslo Open

- Trening på tørteberg park på tirsdager og torsdager 3.09.-10.10.
- Trening fokuserer på å lære opp nye spillere i grunnleggende rumpeldunkferdigheter og gjør de klar å spille turnering Oslo Open.
- Mye full court og spilling, krav til trening er også gøy.
- Gjennomsnitt 19,3, Min 15, Maks 24.
- Til slutt trening på Blindern (ute) på grunn av stengt bane på tørteberg og manglende dagslys.
- Vi booket Friggfeltet for en lørdag for fire timer og heldt Treningscamp (2 sessions) helgen før Oslo Open. Treningscamp var et suksess både sosialt og sportslig.
- Hvis du faktisk leste dette, send gjerne en melding til lenz_jakob@yahoo.de for spørsmål og bekreftelse at noen faktisk leser dette her.



Post Oslo Open

- 15.10- Nå, trening på Røa Allianseidretts kunstgressbane på torsdager og på Voldsløkka med Sagene IF på tirsdager, de siste to uker tirsdager på Skur 13 pga snø og is. Trening med Sagene ble for den mesteparten holdt av OSI treneren.
- Trening på torsdager var teknisk sett Vikings trening, men siden styret og jeg har ikke introdusert forskjellen til Oslo Open, så ble det ikke så et stor forskjell. Lavere oppmøte på torsdagstreninger er muligens pga det, men jeg tror at sted og tid (Røa, 20-21:30) er mer sannsynlig.
- Gjennomsnitt 9,9, Min 2 Maks 19; to treningsdager har blitt kansellert pga lavt oppmøte.



UTFORDRINGER OG LØSNINGER

Utfordringer i år har vært, som vanlig, banetid. Tørteberg ble stengt for bygning i oktober, og vi var seint ute med å få tid på Røa og kommunisere med Skur13. Vi trente derfor på Blindern rett før Oslo Open. Det er det verste tid i år for å ha problemer med treningssted siden det er rett før turnering.

I begynnelsen hadde vi problemer med for stor oppmøte. I begynnelsen av semesteret trente vi på Tørteberg, og trening var egentlig for stort for å bare ha en bane. Hvis vi får stor oppmøte neste år, så må vi dele tidlig i Valkyries og Vikings trening og organisere baner og utstyr tidlig nok. Det skal også unngå at spillere slutter fordi de får ikke trent på sitt nivå.

Kommunikasjon med Sagene må bli bedre. Når det ble mørk så trente vi sammen med Sagene på deres bane med lys. Banen er nesten grus og dårlig. Problemet er, at vi hadde fortsatt veldig god oppmøte og noen ganger plutselig 20+ folk på trening, og sagene hadde ikke utstyr nok for å holde vårt treningsstandard.

KONKURRANSER

League

For tiden er vi ledende lag i NRFs Rumpeldunkserie. Vi har deltatt på ett helg og spilte totalt sett fire kamper, to hver mot Katta og Sagene IF.

Vikings Oslo Open

Det var det viktigste turnering i semesteret som avgjør kvalifisering til europeiske mesterskapet i vår 2020 (EQC). Vikings kom gjennom syv kamper ubeseiret og slo erkeivalene NTNUI Rumpeldunk både i gruppespill og i finalen.. Dermed oppnådde og overgikk de målet som var å forbedre samspill og kommunikasjon og komme i det mindste til andre plassen. Dermed har Klubben også oppnådd en bedre seeding for EQC.

Suksess stammer fra god oppmøte og stemmning på trening, en større andel norske spillere som er på lag fra tidligere år og har dermed mer erfaring, og noe få veldig atletiske og motiverte utvekslingsstudenter som har prestert veldig bra på turneringen, selv om de har bare trent en og en halv måned.

VALKYRIES

Valkyries har ikke vært fremmet like godt for nye medlemmer som tidligere år. Derfor var hovedfokuset på Vikings, med Valkyries i andre rekke. På den måten fikk vi ikke tilrettelagt for Valkyries treninger, men vi fikk samlet et lag til Oslo Open med stor suksess, der spillerne ga oss gode tilbakemeldinger.

I tillegg på grunn av stenging av gressbanen på Tørteberg, var det heller ikke mulig å tilrettelegge for Valkyries treninger når vi helst vil være ute mens været er varmt. Vi prioriterte utetreninger mot Skur13.

Styret ønsker å få til fast etablering av Valkyries som et av våre lag.

Valkyries Oslo Open

Med en god roster til Oslo Open etablerte vi Valkyries som eget lag. På grunn av god rekruttering fikk vi en god mix av spillere, samtidig som vi tok i mot flere spillere fra Bergen. På tross av flere skader, var prestasjonen på topp og vi endte på en 5 plass. Spillerne ble bedre kjent med forskjellige posisjoner, og til initiativ til å fylle posisjoner hvor det var flest skadde.

Sosialt

ARRANGEMENT I 2019:

- Februar:
 - Alle pubers fest etter introtrening.
 - EQC draw social.
 - Brettspillkveld.
- Mars:
 - Hyttetur
- April:
 - Social: Feiret at vi vant ligaen
 - Max burger etter NM
- Mai:
 - EQC/NM viewing party
- Juni:
 - Frokost og trening på Athletica
 - Sommerfest
- August:
 - Socials etter introtrening
 - Dro til Chateau Neuf, mange nye spillere ble med.
 - Brettspillkveld
 - Tilbud om gratis pizza
 - 37 stk(!) møtte opp
- September:
 - Hyttetur til Farmasihytta
 - 29 stk deltok
- Oktober:
 - Social etter at vi vant Oslo Open
 - Halloweenparty
 - 25 stk deltok
- November:
 - Brettspillkveld
 - 9 stk deltok
- Desember:
 - Julefest
 - 28 påmeldt til nå

Vi har hatt minst en social i måneden gjennom hele året, og det har vært godt oppmøte på stort sett alle. Spesielt høstsemesteret har vært veldig vellykket, hvor den første brettspillkvelden med 37 deltakere og hytteturen med 29 deltakere står frem som store høydepunkter. Her var majoriteten av de som møtte opp nye medlemmer. Både gamle og nye medlemmer har bidratt i forkant av festene. Folk har stilt opp både som pyntehjelp og bakehjelp, det har blitt laget quizer og folk har disponert hjemmet sitt til socials. Alt dette har bidratt til at de sosiale eventene i år har vært utrolig vellykket.

INKLUDERING:

Vi har hatt en blanding av norske og internasjonale studenter gjennom hele året. Særlig høstsemesteret har gitt oss mange nye internasjonale studenter. Treningene har foregått på engelsk for å inkludere alle. Ett av målene vi satt for dette semesteret var å sikre at nye spillere følte seg inkludert på socials, og dette målet oppleves som nådd.

Oppsummering

GJENNOMGANG AV MÅL SATT FOR 2019

Totalt sett har styret hatt et utfordrende år, men har klart komme seg gjennom det på en tilfredsstillende måte. Vi har delvis oppnådd målsetningene som ble satt av årsmøtet 2018 og generalforsamlingen 2019:

- Vi vant Oslo Open med Vikings, og deltok med Valkyries
- Vi deltar i ligaen
- Vi har fått over 3 nye faste medlemmer
- Vi har hatt social minst en gang i måneden (i semestrene)
- Vi har ikke hatt minst 2 treninger i uken med 14+ deltakere for Vikings
- Vi har ikke hatt treninger for Valkyries hver uke
- Ikke alle som har deltatt på trening har vært betalende medlemmer (vi mangler 1)
- Vi har ikke hatt after-practice social utenom intro-ukene

Vi ønsker å takke medlemmene for støtten til klubben, og spesielt for tålmodigheten gjennom drakt-saken.

FORSLAG TIL MÅL FOR 2020

ADMINISTRATIVT:

1. Bedre kommunikasjon innad i styret
2. Opprettholdt rekruttering, spesielt av faste bosatte
3. Inkludere flere medlemmer i administrative oppgaver.
4. Flere medlemmer på dugnader.

ØKONOMI:

1. Følge budsjettet så langt det lar seg gjøre.
2. Kartlegge inntekter, og finne tall for hvor mye vi faktisk kan forvente fra år til år. Dvs forstå hvordan Hyperion, Oslostøtta, Arealpotten og OSI fordeler midlene sine, og på hvilke kriterier de gjør dette
3. Lage et oversiktlig skjema over inntekter og utgifter. Sann som vi har nå, men med tall som stemmer og som er lettere å legge inn.

SPORTSLIG:

1. Økt oppmøte på treningene på vinterhalvåret eller finne andre løsninger som for eksempel å ha færre vintertreninger.
2. Vikings har mål om å vinne NM, Oslo Open og komme på 9ende plass eller bedre på EQC i Belgia
3. Valkyries har mål om å delta i både NM og Oslo Open.
4. Utvide den faste kjernen med spillere som blir over flere sesonger.
5. Delta på flere enn 1 internasjonale turneringer

SOSIALT:

1. Fortsette med å prioritere sosiale arrangementer slik som høstsemesteret 2019, med minst en social hver måned
2. to after-practice social før NM og OO per måned per semester.

Eventuelle endringer fra årsmøtet:

1. .