

ÅRSBERETNING

Hovedstyrets årsberetning 2024 - 2025

Følgelig er hovedstyrets årsberetning for styreperioden 2024 - 2025. Årsberetninger henviser til styrets sammensetning, målsettinger, arbeid og en beskrivelse av diverse utfordringer. I tillegg vises det til klubbens daglige leder og øvrige samarbeidspartnere.

1 Styrets sammensetning

Det forrige årsmøtet til Oslostudentenes Idrettsklubb ble avholdt den 13. mars 2024. Siden avviklingen av det årsmøtet, har klubbens hovedstyre bestått av:

- Styreleder: Jamil Dost
- Nestleder: Fredrik Jørgensen Olsen
- Økonom: Elise Sør Dahl
- Styremedlem: Siri Bråten
- Styremedlem: Andrea Gabrielsen
- Styremedlem: Jakob Andreassen Jaatun
- Styremedlem: Maren Mansika
- Varamedlem: Kjersti Nygaard
- Varamedlem: Frithjof Hübert

2 Styrets målsettinger

I starten av styreperioden utarbeidet hovedstyret følgende hovedmål, og tilhørende delmål:

1 Bedre drift av undergrupper

1.1 Arrangere en ledersamling i løpet av styreperioden

1.2 Ferdigstille arbeidet med en langsiktig økonomisk plan

1.3 Sette tydeligere og strengere krav til undergrupper når det gjelder økonomi og kommunikasjon

1.4 Videreutvikle HS-kontakt som konsept

1.5 Utarbeide fullstendige maler som undergrupper kan benytte

1.6 Sørge for at undergruppene får en e-postadresse på det samme domenet

2 Bedre drift av hyttene

2.1 Ta initiativ til hyppigere kontakt med driftsstyret for hyttene

2.2 Følge opp OSI Friluft i sitt arbeid med å gjennomføre en dugnad på Studenterhytta

2.3 Promotere hyttene som en sosial møteplass for undergruppene

2.4 Kartlegge hvem som i hovedsak booker hyttene

3 Politisk påvirkning

3.1 Arbeide for at anleggspolitikk blir satt på agendaen i øvrige ledd

3.2 Arbeide for økt synlighet der det er naturlig å vise tilstedeværelse; studentaviser, Studenthovedstaden, Velferdstinget, studentidrettsforbundets samlinger og liknende arenaer for deltakelse

I den neste delen vil det være mulig å lese om styrets arbeid med disse målsettingene, samt hovedstyrets vurdering av oppnåelse av målene.

3 Styrets arbeid

I løpet av styreperioden har hovedstyret avholdt 10 ordinære styremøter, 1 digitalt styremøte og behandlet enkeltsaker per e-post. Protokoller fra samtlige styremøter kan leses i sin helhet på vår hjemmeside.

Hovedstyrets prioritering etter fjorårets årsmøte var å avklare målsettinger for perioden, forventninger tilknyttet styrearbeidet og en god overtakelse av styrevervet. Rett etter årsmøtet avholdt vi derfor et overlappsmøte med gamle og nye styremedlemmer. Det første hovedstyret gjennomførte var en intern prosess tilknyttet hvilke områder vi burde prioritere, samt hvordan vi best skulle jobbe sammen for å nå våre målsettinger. Arbeidet inkluderte å definere ulike ansvarsområder og arbeidsoppgaver. Med det var grunnlaget for styreperioden lagt.

I løpet av perioden har hovedstyret jobbet med et formål om å innfri flere av målsettingene. Det har blitt gjort i fellesskap gjennom styremøter hvor større deler av hovedstyret har vært til stede, samt gjennom fortløpende møter mellom enkelte personer med ansvar for enkelte oppgaver. Daglig leder har til enhver tid vært en viktig ressurs og sparringspartner for hovedstyret.

Alle styre- og varamedlemmer i hovedstyret har hatt ansvar for kontakt med enkelte undergrupper gjennom konseptet HS-kontakt. Styrene i undergruppene har til enhver tid kunnet ta kontakt med deres HS-kontakt ved praktiske spørsmål og/eller andre avklaringer. Konseptet har også blitt brukt som et ledd i formidlingen av informasjonen ut fra hovedstyret, og inn til klubbens undergrupper.

Videre følger en detaljert gjennomgang av styrets arbeid med vekt på målsettingene og representasjon, samt synlighet og arrangementer.

Styrets arbeid med målsettingene

Et system for å vurdere måloppnåelsen til diverse delmål vil bli brukt. Det er en rangering fra 1 til 3 med følgende betydning:

1 - Ikke oppnådd

2 - Delvis oppnådd

3 – Oppnådd

1 Bedre drift av undergruppene		
Delmål	Kommentar	#
Arrangere en ledersamling i løpet av styreperioden	Det ble arrangert en ledersamling den 17. februar 2025.	3
Ferdigstille arbeidet med en langsiktig økonomisk plan	Den har blitt ferdigstilt og foreslås for årsmøtet.	3
Sette tydeligere og strengere krav til undergrupper når det gjelder økonomi og kommunikasjon	Det har vi ikke klart å prioritere denne perioden på grunn av en stor medlemsmasse og vanskeligheter med oppfølging.	1
Videreutvikle HS-kontakt som konsept	Vi har sett på enkelte tiltak for dette. Vi skal blant annet presentere konseptet for nye gruppestyrer.	2
Utarbeide fullstendige maler som undergrupper kan benytte	Det forrige styret gjorde en god jobb med dette, og det er ikke tydelig hva behovet for ytterligere maler er.	2
Sørge for at undergruppene får en e-postadresse på det samme domenet.	Majoriteten av undergrupper er på det samme domenet. Tre undergrupper gjenstår.	2

2 Bedre drift av hyttene		
Delmål	Kommentar	#
Ta initiativ til hyppigere kontakt med driftsstyret for hyttene	Driftsstyret har gjennomført totalt fire møter denne perioden. Det er bedre dialog enn tidligere, men kan bli enda bedre.	2
Følge opp OSI Friluft i sitt arbeid med å gjennomføre en dugnad på Studenterhytta	Det ble arrangert en vellykket dugnad på Studenterhytta mellom 4. og 6. oktober, hvor OSI Friluft hadde eierskap til dugnaden.	3
Promotere hyttene som en sosial møteplass for undergruppene	Det har vi ikke klart å prioritere denne perioden på grunn av en del andre arbeidsoppgaver som har vært viktigere.	1
Kartlegge hvem som i hovedsak booker hyttene	Bestyrer på Studenterhytta har statistikk og oversikt over hvem som booker hytten, og kan vise til hvor stor andel av besøkene OSI utgjør.	3

3 Politisk påvirkning		
Delmål	Kommentar	#
Arbeide for at anleggspolitikk blir satt på agendaen i øvrige ledd	Vi opplever at både Norges Studentidrettsforbund og Oslo Idrettskrets er bevisst anleggsproblematikk, og jobber politisk for å forbedre situasjonen i Oslo. Vi opplever uansett en manglende forståelse for, og prioritering av, studentidretten i Oslo på generelt grunnlag.	2
Arbeids for økt synlighet der det er naturlig å vise tilstedeværelse; studentaviser, Studenthovedstaden, Velferdstinget, studentidrettsforbundets samlinger og liknende arenaer for deltakelse	Det har vært grei aktivitet på flere av de nevnte arenaene for deltakelse. Les mer under styrets arbeid med representasjon og synlighet. Vi kan forsterke innsatsen i å ta del i studentpolitikken i Oslo for øvrig.	2

Styrets arbeid med representasjon og synlighet

Hovedstyret og daglig leder har gjennom perioden deltatt på diverse samlinger og arrangementer, og med det vært representanter for klubben. Disse arenaene inkluderer:

- Foreningsdager v/ UiO, OsloMet og Høyskolen Kristiania
 - Truls Vestnes, Jamil Dost, Siri Bråten og Elise Sør Dahl
- Fordelingsmøte i ISU Bydel Nordre Aker
 - Fredrik Jørgensen
- Statusmøter m/ SiO
 - Truls Vestnes
- Ledersamling i regi av Norges Studentidrettsforbund
 - Truls Vestnes, Jamil Dost, Siri Bråten og Jakob Andreassen Jaatun

Hovedstyret og daglig leder har i tillegg til dette deltatt på flere møter i Studenthovedstaden og Velferdstinget i Oslo og Akershus i løpet av perioden.

Utover fysisk tilstedeværelse har hovedstyret vært aktive i mediebildet. Følgende artikler har blitt publisert i løpet av perioden:

- I Universitas: <https://www.universitas.no/studentidretten-skriker-etter-mer-plass/>
- I By Oslo Nord: <https://byoslonord.no/studentidretten-er-i-en-krisetilstand/>

Styrets arbeid med arrangementer

Den foregående perioden har bydd på en stor mengde med aktivitet fordelt på 34 undergrupper. I tillegg til den ordinære aktiviteten har hovedstyret invitert til diverse arrangementer for klubbens medlemsmasse.

Våryr ble atter en gang arrangert i april 2024 og atter en gang ble det en suksess. Til dette arrangementet inviterte vi alle medlemmene til en sosial aften med musikk, dans og hygge iført klubbens farger. Lokalet for denne utgaven var Uvisst i sentrum, hvor vi samlet omtrent 80 medlemmer. Til tross for en hyggelig kveld, ser vi et større potensial og rom for forbedringer. Vi gleder oss til å arrangere våryr i 2025 også.

Dugnad på Studenterhytta ble for første gang på mange år gjennomført i høst. Over en hel helg bistod flere av klubbens medlemmer med diverse arbeid som måtte gjennomføres på Studenterhytta. Utover det ble det arrangert quiz og andre sosiale aktiviteter som falt i smak hos samtlige til stede.

Representantskapsmøte ble tradisjonen tro igjen arrangert. Hovedstyret inviterte undergruppens ledere, nestledere og økonomer. Det er gledelig å meddele at omtrent alle grupper var representert, og tok del i viktige diskusjoner som omhandler klubben. Tilbakemeldingene og innspill fra klubbens medlemmer ble viktig og førende for det videre arbeidet til hovedstyret.

Julebordet gikk av stabelen i november og klubbens frivillige ble invitert til Studenterrytta hvor ribbe, badstue og dans var på menyen. Hovedstyret og driftsstyret stod som arrangører, og vil konstatere med et vellykket arrangement med god oppslutning og tilbakemeldinger.

Ledersamlingen ble arrangert for undergruppens nye ledere, nestledere og økonomer etter at hver gruppe avholdt egne medlemsmøter. På programmet kunne man finne blant annet opplæring i styrearbeid, erfaringsutveksling og en spørsmålsrunde.

4 Utfordringer

Hovedstyret opplever hovedsakelig en stor utfordring: **anleggsproblematikk**.

Mangel på idrettsanlegg og lange ventelister som et resultat av dette, har lenge vært et problem. Det er et problem vi har forsøkt å fokusere på gjennom dialog med Velferdstinget i Oslo og Akershus og Studenthovedstaden, samtidig som vi har vært ute i media. Til tross for økt innsats på området, kan det ikke vises til særlig store fremskritt i skrivende stund. Hovedstyret skal i tiden fremover forsøke å forbedre anleggsituasjonen til klubben. Kommunikasjon med sentrale aktører som byrådet, SiO, Oslo Idrettskrets, Norges Studentidrettsforbund og Velferdstinget i Oslo og Akershus vil være essensielt.

Andre utfordringer vi har opplevd er politisk påvirkning i sentrale studentpolitiske og -demokratiske ledd. Studenthovedstaden har erstattet studentidrettsrådet, og fungerer som en fin møteplass på tvers av ulike studentorganisasjoner og studieinstitusjoner. Det har dog ingen reell politisk makt. For øvrig har vi begynt å ta del i møtene og seminarer til Velferdstinget i Oslo og Akershus som observatører. I disse foraene mangler vi forslags-, tale- og stemmerett. I sum gjør dette det vanskelig for oss å få gjennomslag på viktige studentidrettslige saker.

I tiden fremover vil hovedstyret, sammen med daglig leder, arbeide for å få bukt med utfordringene. Resultatet vil forhåpentligvis være bedre rammebetingelser for aktiviteten klubben organiserer.

5 Daglig leder

Truls Vestnes er klubbens daglige leder og har siden 2019 vært en svært viktig ressurs for klubben. Han har gjennom en lang fartstid opparbeidet seg solid erfaring og er blitt et kjent navn i klubben. På den måten fungerer han som en essensiell kontinuitetsbærer, og sørger for god klubbdrift fra dag til dag. Gjennom daglig dialog med sentrale aktører, sikrer han gode aktivitetsvilkår for klubbens medlemsmasse. Han er en uvurderlig støttespiller for både hovedstyret og undergruppene. Klubben hadde ikke vært den samme uten Truls som daglig leder.

6 Samarbeidspartnere

Hovedstyret har i løpet av perioden samarbeidet med sentrale aktører innenfor studentpolitikken, idretten og andre aktuelle felt. Velferdstinget i Oslo og Akershus er en spesielt viktig samarbeidspartner og økonomisk bidragsyter. Gjennom sin årlige tildeling av midler til studentfrivilligheten, får klubben viktige økonomiske tilskudd som er helt nødvendig for virksomheten vi som studentidrettslag bedriver. For søknadsåret 2025 leverte vi en søknad med en ramme på 2 650 000 kroner. På tildelingsmøtet ble vi tildelt 2 125 000 kroner.

Studenthovedstaden er et organisasjonsledd inn under Velferdstinget i Oslo og Akershus, og har som tidligere nevnt fungert som en fin møteplass hvor hovedstyret får innsikt i hva som rører seg i studentpolitikken. I tiden fremover bør vi ta ytterligere initiativ til å møtes oftere, og sørge for at viktige saker for studentidretten ligger på bordet.

Utover det rent studentpolitiske, har vi også hatt tett dialog med idrettslige aktører som Norges Studentidrettsforbund, Oslo Idrettskrets og Norges Idrettsforbund. De har fungert som gode rådgivere og vært viktige i arbeidet med å drive et studentidrettslag.

For øvrig er det viktig å nevne SiO og ClubAssist som sentrale støttespillere. Gjennom perioden har vi hatt kontinuerlig dialog med SiO rundt for eksempel treningstider, og ClubAssist fortsetter å være klubbens utstyrsleverandør.

Hovedstyret bør bygge videre på eksisterende samarbeid, og se til om det er naturlig å inngå dialog med andre aktører.

7 Avslutning

I løpet av den foregående perioden har det krydd av aktivitet i klubbens regi. Vi har i nyere tid ikke opplevd så høye aktivitets- og medlemstall, som det vi var vitne til i 2024. Dette er noe alle OSI-ere bør være stolte over. Sammen har vi kommet et steg nærmere vår visjon om alle studenter i aktivitet.

Til tross for denne gledelige nyheten, står vi overfor utfordringer tilknyttet manglende anlegg, store utskiftninger og mangel på reell studentpolitisk påvirkning. Det vil i tiden fremover derfor være viktig å fokusere på aktiv rekruttering og videre dialog med sentrale aktører. Formålet med alt vi foretar oss er entydig; alle studenter skal i aktivitet!

Avslutningsvis ønsker hovedstyret å takke klubbens frivillige, tillitsvalgte, trenere, instruktører og utøvere. Uten dere hadde det ikke vært noe klubb, og uten dere hadde vi ikke vært vitne til det fantastiske aktivitetsåret vi nå legger bak oss. Det har vært en stor glede å følge med på engasjementet deres i løpet av perioden, og vi er takknemlige for at dere bruker så mye av egen tid på å videreutvikle klubben. Tusen takk for innsatsen dere legger ned for å skape et tilbud for alle studenter.



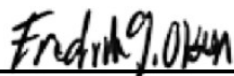
Styreleder, A. Jamil Dost



Styremedlem, Siri Bråten



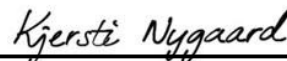
Styremedlem, Maren Mansika



Nestleder, Fredrik J. Olsen



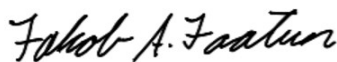
Styremedlem, Andrea Gabrielsen



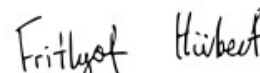
Varamedlem, Kjersti Nygaard



Økonom, Elise Sør Dahl



Styremedlem, Jakob A. Jaatun



Varamedlem, Frithjof Hübert

Driftsstyret OSI

<i>Leder:</i>	<i>Kristian Weibye</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Elise Sør Dahl (økonom Hovedstyret)</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Truls Vestnes (daglig leder OSI)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marius Bakken (bestyrer OSI-hytta)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jamil Dost (representant frå Hovudstyret)</i>
<i>Friluft-representant</i>	<i>Hanzala Iqbal Malik</i>
<i>Friluft-representant</i>	<i>Jenny Eder</i>

DRIFT

Drifta på hytta er no endeleg tilbake til nærme slik det har vore før pandemien. Dei fleste grupper er tilbake i omtrent like store tal som tidlegare, men studentane nyttar henne ikkje like mykje som før. Av større prosjekt har vi ikkje teke tak i så mykje grunna usikker økonomi. Vi har hatt eit par større uforutsette utgifter i ny oppvaskmaskin og fiksing av brannanlegget. Det er gjort ein enorm innsats på mindre vedlikehaldsoppgåver frå bestyrar, som vi vonar å støtte endå betre opp om i året som kjem.

BESØK

Overnattingstala har vore betre samanlikna med dei tidlegare to åra, men framleis er det ein del att til dei vanlege åra i 2018 og 2019. Totalt var det 2623 overnattingar, der 1510 var studentar (mot normalt ca 2000 studentar før COVID). Problemet med å få studentar tilbake er ikkje talet på grupper, men i staden kor mange som kjem per gruppe. Vi jobbar med å reklamere meir til grupper under SiO for å betre desse tala. Det har vore ein liten vekst i talet på studentar frå i fjor og gruppene er i snitt også større, som vi synest er ein god utvikling.

KSI-hytta

KSI leverer eigen årsberetning og budsjett.

Dugnad og julebord

Både dugnad og julebord var ein stor suksess i haust, i tillegg har det vore eit par mindre dugnadar på våren arrangert av driftsstyreleiar og OSI Friluft. Vi jobbar framleis med å engasjere Friluftsgruppa meir i arbeidet med hyttene.

ADMINISTRATIVT

Det har mykje betre møteaktivitet i perioden enn tidlegare år. Leiar i OSI – og driftsstyremedlem, Jamil har vore pådrivar for fleire møte, som har drive arbeidet framover. Vi har fått på plass eit oversyn over søknadsplassar og dagleg leiar og økonom har fått betre oversyn over økonomien. Vi har også fått rydda opp i vedlikehaldsplanen.

Økonomisk er vi nok inne i ein slags krise sidan momskompensasjonen for gråvassanlegget vart umogleg å få og rekneskapen for å halde stengt i meir eller mindre 2 år er i ferd med å ta oss att. Vi har søkt og fått noko støtte, men treng meir for å halde oss på beina. Vi vonar den økonomiske planen til OSI vil trygge situasjonen noko slik at vi kan fokusere på kva vi kan få til.

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

MÅLSETTINGER FOR 2025

Vi har laga eit oversyn over vedlikehald som ein bør og må få gjort innan relativt kort tid og prioritert lista. Som i fjor står nytt kjølerom på toppen av lista. Vi har noko pengar til å gjere dette, men ikkje nok.

I tillegg ønskjer vi oss eit tettare samarbeid med Friluftsgruppa i OSI slik at vi kan få eit endå tettare forhold til klubben og studentar generelt.

Kristian Weibye, Leiar i Driftsstyret

OSI Aikido

Leder: Nikita Siré Boger
Økonom: Rebecca Zahl
Sekretær: Erik Gretteberg Engedal
Styremedlem: Ada Koleini
Styremedlem: Daniel Sanchez
Styremedlem: Christine Kappatou
Styremedlem: Dina Askehagen Farmakidis
Styremedlem: Kristina Askehagen Farmakidis

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har vært få, men fruktbare møter der man har fått gode ideer til fremtiden til OSI aikido, morsomme aktiviteter vi kan gjøre sammen, samt promoteringsideer. Mindre saker som har kommet opp underveis har blitt tatt opp i styrechatten.

- Styremøte 07.03.24
- Styremøte 30.07.24

Ekstern Representasjon

Økonom og leder var på OSI sitt årsmøte 13. januar og nestleder og økonom var på OSIs representasjonsmøte den 17. oktober.

Instruktøren vår, Erik, har som kasserer i styret i NAF deltatt på shidoïn/fukoshidoïn informasjonsmøte i regi av NAF 8. januar.

Medlemmer har vært til stede på nyttårseleir og vært frivillige på sommerleir.

En av medlemmene har trent med klubber i Stockholm og Budapest og halve klubben dro til Japan for å trene på IAF (International Aikido Federation) sin leir i Tokyo, samt trene med Suganuma sensei, som har ansvar for aikido i Norge.

Økonomi

Det ble spandert mat på medlemmer og gjesteinstruktører etter foreningsdagene. Fikk et stipend fra NAF til promotering. Ellers har det vært få utgifter for klubben dette året.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har holdt treninger etter treningsplanen. Vi har trening på mandager (18:30-20:00, Domus Athletica), onsdager (17:30-19:30 Domus Athletica) og fredager (18:00-20:00 Nydalen Athletica). Egentreninger på søndager har også tidvis blitt brukt. Noen medlemmer har også dratt på trening hos søsterklubben (Sentrum Aikido) på torsdager og lørdager.

Treningsleirer/samlinger

Medlemmene har vært aktive på treningsleirer og samlinger dette året.

Vi hadde én interngadering sammen med søsterklubben vår Sentrum Aikido i august, der tre av våre medlemmer graderte. En av medlemmene våre holdt også eget seminar med Julie Spro den 23. oktober og et annet medlem holdt treninger på AUN (Aikido Ungdom Norge) seminaret i februar. Vi hadde også en “one week aikido challenge” i mai der vi dro innom alle aikidoklubbene i Oslo på en uke.

Vi har vært tilstede på følgende seminarer/leirer:

- Nyttårsleir med Bjørn Erik Olsen Shihan, Tenshinkan Oslo, januar
- AUN leir, Jigenkan Fredrikstad, februar
- Seminar med Haruki Kobayashi, Heggedal, februar
- Seminar med Jorma Lyly, Sunyata aikido Heggedal, mars
- 3. kyu seminar, Vanadis aikido Stockholm, April
- Seminar med Philippe Orban, Oslo aikidoklubb, mai
- Seminar med Jorma Lyly, Trondheim aikidoklubb, mai
- Seminar med Kaname Ariga, Sentrum aikido Oslo, juni
- Sommerleir, Brandbu, juli
- Ukemiseminar med Bjørn Erik Olsen Shihan, Tenshinkan Aikido Oslo, august
- IAF Summit, Tokyo, oktober
- Seminar med Kristina Farmakidis og Julie Spro, Fudoshinkan Hamar, oktober
- Seminar med Kuribayashi shihan, september
- Gjesteinstruktør/miniseminar med Steffen Wikan fra Bergen Aikidom hos Sentrum aikido, september
- Seminar med Jan Nevelius, Sentrum aikido Oslo, november
- Seminar med Birger Sørensen, Jigenkan aikido Fredrikstad, desember
- Våpenseminar med Odd Ringstad, Oslo aikidoklubb, desember
- Seminar med Gaute Lambertsen, Fudoshinkan Hamar, desember

(MINIseminar/guest instructor thingy with Steffen)

Konkurransedeltagelse

Ikke relevant, da det ikke finnes konkurranser i Aikido. Det har derimot vært flere medlemmer (fem stk. Nikita, Christine, Elin, Ada og Dina) som har gradert i løpet av året, hvorav én av dem graderte til 1. dan.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi drakk te sammen i dojoen etter trening på onsdager. Det er også ofte vi drar sammen til et fast sted på Nydalen etter fredagstreningene. Vi har også vært på syng én gang i år, vært i svømmehallen sammen, spist sammen etter seminarer og hatt flere roadtrips til seminarer.

Japan tur 2024

Vi har også hatt en nydelig tur til Japan sammen i 14 dager der det har vært mye trening, men også mye sosialt.

Nikita, Erik, Christine og Ada deltok på denne turen fra OSI, med Rafael fra Tenshinkan og 7 andre fra Fredrikstad Aikidoklubb, som vi planla turen med.

Vi var 3 dager i Tokyo, hvor vi brukte tiden på obligatorisk Tokyo shopping, samt spise god mat og dra i Tokyo Skytree og gå i Yoyogi park. For trening i Tokyo deltok vi på IAF Summit, som har trening hele uken, men vi deltok bare på første dagen, med instruksjon av Yoshinobu Irie, Tony Smibert og Yoshiaki Yokota. Studentene i OSI var veldig begeistret for å trene med mange ukjente fra verden rundt på matta, slik som å kunne trene med tilfeldige aikido stjerner som Bruno Gonzales. Studentene viste raskt ønske å reise til neste IAF Summit om 4 år (som vil ta sted i Tanabe City, Ueshiba Moriheis oppvekststed). NAF-styret deltok også på generalforsamlingen, og selv om Erik som del av styret ikke deltok der, så var det veldig lærerikt å snakke med de andre i styret som deltok om de krevende aikido politiske diskusjonene som oppsto der.

De siste 8 dagene tilbrakte vi i Fukuoka by, hvor Shoheijuku Aikido dojoer under Sukanuma Morito (en av de siste levende elever av grunnleggeren av Aikido) finner sted, og hvor norske aikido utøvere ofte reiser siden Sukanuma har teknisk ansvar for Norsk Aikido. Vi tilbrakte enten dagene med aktiviteter og hver kveld med trening på de 5 forskjellige dojoene i byen, eller alternativt morgen trening og sosialt på kvelden. Treningene var ekstremt interessante, med hyggelige møter med faktiske japanske mennesker og deres kultur. Aktiviteter vi gjorde med noen av de japanske Aikido utøverne var i typisk form å dra på Onsen (varmekilde bad) og middagsfest på kvelden. Vi gjorde så klart også egne ting, som å spise middag og utforske byen med Fredrikstad gjengen, gå på fjelltur og dra på katteøya Ainoshima (som var ekstremt avslappende og hyggelig etter lang reisetid og relativt mye trening).

Vi i OSI spurte om å få møte studentklubben i Fukuoka, for å forhåpentligvis få et innblikk i deres liv og muligens knytte kontakter. Studentene ved Fukuoka sitt universitet kom på en trening på mandag for å jobbe med senioren på en oppvisning de skulle ha, og vi fikk møte dem og trene litt med dem på matta. Det var 15 fine minutter med trening med studentene etter den vanlige treningen, men vårt håp om å knytte noe kontant var nok for optimistisk, siden de var egentlig litt opptatte med oppvisningen sin, pluss at studentene nesten ikke kunne engelsk og en litt typisk japansk tilbakeholdenhet med å møte nye mennesker på denne måten, så vi får finne en annen måte hvis vi ønsker å bli bedre kjent med dem.

Integrasjon

Noen av deltakerne våre har vært med på judo og jiu-jitsu-trening et par ganger i løpet av året. En av medlemmene har også vært på et seminar på Sentrum Aikido der de prøvde flere forskjellige kampsporter (Krav Maga, Penjak Silat, Karate og Aikido). Vi har også vært i Japan og trent med aikidodokas fra hele verden på IAF summit seminaret i Tokyo.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et bra år for OSI aikido der vi har vært synlige og involvert i aikidomiljøet, samtidig som vi har prøvd nye ting for å være synlige utenfor aikidomiljøet. Vi har også vært sosiale med egne medlemmer, noe som har skapt et trygt og godt miljø innad i klubben.

Idrettslig

Det har også vært et godt år med flere deltakere som har gradert og vært med på seminarer. Vi klarte også å få noen til å komme på prøvetreninger, og fått flere nye og ivrige deltakere, til tross for at vi ikke var med på foreningsdagene i august. Selv om vi ikke var på foreningsdagene, så fikk vi like mange som ble værende som vi normalt får. Det kan virke som at de som allerede har intensjon om å begynne er de som blir værende.

MÅLSETTINGER FOR 2025***Generelt***

Vi tenker å forholde oss aktive i aikidomiljøet ved å fortsette å dra på seminarer og leirer, men vi ønsker også å bli mer synlige utenfor aikidomiljøet. Dette tenker vi å gjøre ved å være mer aktive på sosiale medier, oppdatere nettsiden vår, trene mer ute, være aktiv på foreningsdagene og ved å holde demonstrasjoner. Vi vil også invitere flere gjesteinstruktører - hvis vi har budsjett for det. Det er interesse for å invitere en av Christine sine instruktører fra Hellas. Vi har også snakket om å ha våre egne seminarer, og ideen er luftet angående et samarbeids-event med sentrum eller en annen klubb. Da kan vi ha arrangementet i deres hall, slik at vi ikke trenger å bære matter. Dette kan også lette på utgiftene. Et av disse seminarene er under utvikling når dette blir skrevet.

Idrettslig

Vi vil fortsette å dra på så mange seminarer som mulig, men spesielt nyttårsseminar med Bjørn Eirik Shihan og sommerleir med Norges Aikido-Forbund. Vi vil også holde 1-2 interngraderinger og ha den årlige juleleiren med Sentrum aikido. Det er også lagt frem et forslag om å skape en ny tradisjon og knytte nærmere relasjoner med Fudoshinkan aikido.

Sosialt

Fortsette med ukentlige, spontane, lavterskel aktiviteter. Vi vil fortsette å dra på Syng karaoke bar. Flere turer til KSI hytta, men også prøve å få til en hyttetur og/eller treningsdag hvor alle kan trene med de andre kampsportgruppene i OSI. Vi vil også prøve å få til noen vinteraktiviteter, som å gå på skøyter eller skitur i Nordmarka. Det er også snakk om en hyttetur til Hardangervidda. Jonas (instruktør) har også snakket om å holde brettspillkveld hos ham.

Administrativt

Holde styremøter minst 1-2 ganger i semesteret (kommer an på hvor mye vi bestemmer oss for å arrangere), men samtidig holde det administrative til et minimum for å fokusere på trening og det sosiale rundt klubben.

Har som mål å tak i visittkort, roll-up ol. til fremtidige foreningsdager.

Vil beholde styret så stort som mulig for jevnt delegering av oppgaver.

OSI Badminton 2024

<i>Leder:</i>	<i>Kenneth Bayeng Sanglay</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Dowon Kwak</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Helene Line Ye</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Sondre Sefland</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anita Bui</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jay Janaskar</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Andy Hang</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jan Malamant</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Timothee Le</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Styrearbeidet har gått ganske systematisk. Styremøter har vært månedlige med god planlegging på forhånd og oppnådd god gjennomføring av dette. Styret har også innsett at vi har behov for flere i styret med tanke på arbeidsmengde for sittende medlemmer det kommende året. I forrige semester har vi slått rekord på antall medlemmer siden OSI Badminton har blitt opprettet, hvor vi nå har 105 medlemmer. Vi har som mål å balansere breddeidrett og divisjonsspill på høyt nivå, og ønsker å rekruttere flere inn i løpet av kommende semester (Vår 2025).

Klubben har hatt et godt nettverk med kretsen og med andre klubber i landet gjennom stor deltakelse i kretsturneringer og divisjonsspill. Dette har skapt stor interesse for studenter tilhørende andre klubber til å ønske å trene med oss. Vi har også inngått samarbeid med Bygdø Badmintonklubb om å leie halltid hos dem.

I fjorårets sesong har vi deltatt i Student-EM i Ungarn sommer 2024, hvor det ble en god suksess med gode tilbakemeldinger fra både deltakere og Norges Studentidrettsforbund. Videre har vi også arrangert kvalik-runde for elitedivisjonen sommer 2024, hvor vårt førstelag klarte å rykke opp til elitedivisjonen. Vi har hatt 3 lag i ulike divisjonsnivå, og dette viser at klubben vokser i størrelse og nivå. Videre har vi i høst 2024 vunnet «Vandrepokal» på Stømmen Challenge turneringen. Denne pokalen vil gå videre til en annen klubb med flest deltakere når vi arrangerer turnering i februar 2025.

Ekstern Representasjon

Leder og nestleder har deltatt på representantskapsmøtet.

Økonomi

Vi har hatt god kontroll på økonomien. Midler som var satt av til turneringsutgifter (vår største post) var i god tråd med vårt budsjett, men avgiftene har økt gjennom året, slik at påmelding blir dyrere. Økt inflasjon i form av innkjøp av baller, leie av hall og høyere strømpriser i hallene er faktorer som har bidratt til økt pris. Vi har dermed anerkjent at dette kan bli en høyere utgift i det forekommende året og har innført slik at den som deltar dekker noe av utgiftene forrige sesong (høst 2023/vår 2024) og fortsetter det ut denne sesongen (høst 2024/vår 2025).

Vi har også vært strengere med å få innbetalinger av medlemsavgifter sammenlignet med sesongen før (høst 2023/vår 2024). Vi tar i bruk Spond for å få en oversikt over de som har betalt og deltar på trening (høst 2024). I tillegg til å gå rundt og kontrollere medlemskap underveis på treningene.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Vi har kunnet hatt tilbudt på kurs - organisert trening med instruktør på alle nivåer.

Det har vært kurs for nybegynnere i høst 2024, og kurset skal fortsette med viderekomende kurs i vår 2025. Samtidig har vi hatt kurs for erfarne spillere ved høstsemesteret i samarbeid med Bygdø Badmintonklubb og hatt gode erfaringer med dette, som har også gitt gode resultater, som å ha rykket opp i Elite divisjon.

For sesongen høst 2024/vår 2025 fikk vi følgende treningstider:

Dag	Tid	Lokasjon	Notat
Mandag	19:00-21:45	Blindern	3 baner
Fredag	17:00-20:45	Blindern	4 baner
Søndag	14:00-16:00	Oslomet	5 baner

Ettersom vi stilte med flere lag i divisjonsspill (og derav flere spillere), var det behov for å samle spillerne til felles treninger. Dette var også for å separere treninger på nivåer og lage plass til spillere basert på nivå. Derfor søkte vi om eksternt leie hos Bygdø Badmintonklubb med følgende tider:

Dag	Tid	Lokasjon	Notat
Tirsdag	19:00-22:00	Bygdø	4 baner
Torsdag	19:00-21:00	Bygdø	4 baner

Treningsleir/samlinger

Vi har ikke hatt noen treningssamlinger, men vi holdt en internturnering for alle medlemmer på alle nivåer som en kickoff i høst 2024. Ellers har vi planer om å få arrangert slike internturneringer, da dette er et billigere alternativ til andre turneringer, samt være en god trening for mange.

Konkurransedeltagelse

Vi har sett økning i konkurransedeltakelse denne sesongen, spesielt på høstsemesteret, hvor det inkluderer flere nye medlemmer som deltar på turnering. Vi har sørget for å informere om turneringer i kretsen innen god tid på vår Facebook-gruppe, samt at våre medlemmer engasjerer hverandre til å delta. Dette inkluderer deltakere som har konkurrert i klasser fra D til E, så både nybegynnere og våre mest erfarne utøvere har vært med å representere klubben. Vi har hatt mange nye fjes som engasjerer seg i turneringer, samt en økning i medlemmer som utfordrer på nivå "E" som er det høyeste nivået (Elite).

Vi har også høy deltagelse i lagserien (divisjonsspill). Vi rykket opp til Elite-divisjonen i sommer og beholdt plassen vår i 1.- og 2. Divisjon. Ved høstsemesteret ble det undersøkt interesse blant alle våre spillere for deltagelse i lagserien. Vi ønsket å sjekke om det var rom for å forme enda et lag, denne gang i 3. Divisjon ved siden av våre andre eksisterende lag (ett lag i Elite, ett lag i 1. Divisjon, ett lag i 2. Divisjon). Det ble derimot også bestemt av kretsen at det skulle være flere kamper i 1. Divisjon, som har gjort at vi har utvidet laget vårt der. Det ble dermed bestemt å ikke forme et ekstra lag i 3. Divisjon til fordel for dette, men utelukker ikke denne idéen ved neste sesong.

Det er også verdt å nevne at i fjorårets sesong har vi deltatt i Student-EM i Ungarn sommer 2024, hvor det ble en god suksess med gode tilbakemeldinger fra både deltakere og Norges Studentidrettsforbund. Denne konkurransen var delt opp i to typer; lag (hvor vi representerer universitetet som et lag) og individuelt spill. I lagspillet havnet vi på en 9.plass av 20 deltakende universiteter, noe vi var meget fornøyde med. Oppholdet ble jevnlig oppdatert om på vår Instagram-side, samt har det blitt laget en artikkel på Badmintonforbundet sine sider:

<https://www.badminton.no/krets/Oslofjorden/nyheter/2024/em-studentbadminton/>

Vi har også arrangert kvalifikasjonsrunde for Elite-divisjon sommer 2024. Her skulle vinnere fra hver krets i Norge samles for å konkurrere om plass i Elite-divisjonen. Dette ble gjort i samarbeid med Badmintonforbundet, hvor mye administrativt arbeid måtte til. Dette inkluderer å finne lokale, kontakte dommere, bestille inn fjærballer til bruk og ellers organisering og kommunikasjon med forbundet. Med godt spill, greide OSI å rykke opp til Elite-divisjonen, en divisjon OSI ikke har spilt på flere tiår.

Videre har vi i høst 2024 vunnet «Vandrepokal» på Stømmen Challenge turneringen. Denne pokalen vil gå videre til en annen klubb med flest deltakere når vi arrangerer turnering i februar 2025.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Ved vårsemesteret 2024, holdt vi 1 arrangement, hvor vi leide et fellesareal for å kickstarte semesteret. Ved høstsemesteret 2024 har vi hatt 2 arrangementer, hvor vi holdt internturnering som nevnt og halloween party.

Samtidig har våre medlemmer vært flinke til å ta ansvar og initiativ til å spise ute etter trening, heie på andre på turneringer/divisjonsspill, noe medfører et bedre samhold. Vi har hatt som mål å holde minst 2 arrangementer per semester, hvor vi vil ha et større fokus på planlegging kommende sesong.

Integrasjon

Badminton en idrett hvor vi hele tiden prøver å inkludere alle. Våre medlemmer oppfordres til å spille med alle, uansett nivå og kjønn med tanke på kapasitet. Badminton er en internasjonal sport som er større i utlandet enn i Norge. Hvert semester har vi en del utvekslingsstudenter som blir med i klubben, som vi har stor glede av - både sosialt og på banen.

Oppsummering av året

Generelt

Har hatt et flott år med nye medlemmer som engasjerer seg. Gode trenere og gamle medlemmer som er med på å skape engasjement og har bidratt med økt konkurransedeltakelse. Gode resultater og godt representert på turneringer og divisjon på tvers av nivåer. Det at OSI Badminton har et åpent og energisk miljø både på og utenfor banen - det er noe andre klubber også legger merke til. Bedre samarbeid innad i styret, hvor vi har utvidet styret med flere verv.

Idrettslig

Gode resultater og godt representert på turneringer og divisjon på tvers av nivåer. 10 av våre medlemmer har deltatt på Student-EM i Ungarn juli 2024. Videre har vi organisert kvalik-runde i Elite, hvor vår første lag har rykket opp i denne sesong. I tillegg har vi i høst 2024 vunnet «Vandrepokal» på Stømmen Challenge turneringen.

Sosialt

Arrangert 3 aktiviteter i 2024, men ujevnt fordelt. Det var blant annet 3 arrangementer som ble holdt i høst 2023, og kun 1 arrangement i vår 2024. Grunnet dårlig planlegging og utfordrende med å finne dato hvor det ikke overlappet med annen konkurranse. Målet er å ha minst to arrangementer per semester, hvor en "Bli kjent"-arrangement og en avslutning hvert semester.

Administrativt

Godt administrativt år. Rekruttert flere til styret. Gode relasjoner med eksterne aktører.

Målsettinger for 2025

Generelt

Fortsette å være en inkluderende gruppe for alle, både nybegynnere og mer erfarne, samt om man er utvekslingsstudent eller ikke. Vi vil holde kurs på alle nivåer (nybegynnere, viderekommende og erfarne) og vil fortsette å stille sterkt i divisjonsspill. Vi vil igjen se på mulighetene til å utvide antall divisjonslag ved starten av neste sesong (høst 2025/vår 2026).

Vi vil ha et større fokus på planlegging av sosiale arrangementer, hvor disse skal være mer målrettet enn tidligere. Vi ønsker å holde trenden med minst 2 større sosiale arrangementer, men også oppfordre medlemmene til at de selv tar initiativ til mindre sosiale sammenkomster som å invitere til mat eller drikke etter trening.

Ellers fortsette med det gode samarbeidet innad i styret og eksternt med OSI Hovedstyret, Badmintonforbundet og andre eksterne aktører (eksempelvis Stiftelsen Bygdøhus, hvor vi nå leier eksternt hall), samt å gjøre styret attraktivt både innad og for våre medlemmer.

Idrettslig

Fortsette å ha stor representasjon fra OSI på konkurranser. Dette gjøres ved å subsidiere deler av avgiftene for våre studenter.

Vi vil holde kurs for både nybegynnere og viderekommende, hvor planen er å holde nybegynnerkurs om høsten og viderekommende kurs om våren. Dette med tanke på at vi har større andel nye medlemmer som starter om høsten, som også inkluderer største andel av nybegynnere som starter da. Vi ønsker så å bygge videre på dette ved at disse spillerne så får en progresjon ved at vårsemesteret vil gå over til viderekommende kurs, noe vi anser nybegynnere som har gått gjennom nybegynnerkurs som viderekommende. Disse spillerne vil også kunne være med å utforme våre divisjonslag fremover, om det skulle være å inkludere dem i eksisterende lag eller utforme nye lag, hvor sistnevnte er aktuell for neste sesong.

Videre ønsker vi også å tilby et godt tilbud for erfarne, men vet at dette er en utfordring med tanke på at det er andre klubber i Oslo som kan tilby høyere konkurransenivå. Dette med tanke på å heve nivået i klubben og gjøre andre medlemmer gode. Dette er spesielt viktig med tanke på våre divisjonslag, da vi har lag i Elite (høyeste divisjon), men ser også at det har kommet til for våre andre divisjonslag (1.- og 2. Divisjon) og ønsker å fortsette slik.

Vi ønsker å stille sterkt i alle divisjoner vi stiller i per denne sesongen til neste sesong også. Dette inkluderer Elite-, 1.- og 2. Divisjon. Ved starten av neste sesong vil vi igjen utforske mulighetene for å utvide til et lag til i 3. Divisjon basert på interesse og ferdigheter.

Ønske om en hall hvor vi har kapasitet til å kunne både drive med breddeidrett og divisjonsspill på høyt nivå.

Vi (OSI Badminton) skal holde en kretsturnering og med denne erfaringen, vurdere om vi vil holde flere fremover.

Sosialt

Fortsette å ha minst 2 arrangementer per semester, men planlegge aktivitetene mer nøye. Det er ønskelig med en "Bli kjent" i starten av et semester og en "Avsluttende sammenkomst" i slutten av et semester.

Administrativt

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

Også fortsette å utvikle gode forbindelser med eksterne aktører. Dette inkluderer ekstern halleie (med Stiftelsen Bygdøhus), innkjøp av baller til eget bruk og turneringer og ellers fremstå som en attraktiv klubb å samarbeide med for Badmintonforbundet og klubber i kretsen.

OSI Basket

Leder:	Elmir/TBA
Rekruteringsansvarlig/Styremedlem:	Henning Gustad
Styremedlem:	Hanna Dormagen
Styremedlem:	Philip Luong

Administrasjon

Styrearbeid

Dette året har vært preget av et relativt lavt aktivitetsnivå. Administrativt har vi hovedsakelig fokusert på å rydde opp i utfordringene rundt dommerbetalinger. Det ser ut til at vi har funnet en løsning, da vi ikke har mottatt noen klager på dette så langt. Vi har også jobbet med å tilpasse oss det nye resultatsystemet i hallen og har forsøkt å legge til rette for opplæring i bruk av dette.

Ekstern Representasjon

Det har vært lite ekstern representasjon dette året, og vi har ikke deltatt i noen større arrangementer utenfor klubben.

Økonomi

Økonomisk sett følger vi planen. Hovedmålet fremover er å sikre innbetaling av treningsavgiftene for semesteret, noe som vil holde oss på riktig spor. En positiv utvikling er at vi mottok en solid sum fra avviklingen av Bærum Open. Vi ser på muligheter for å styrke samarbeidet med Bærum Basket ytterligere i årene som kommer.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Trening og instruksjon

Per nå har vi mellom fem og seks aktive lag. H5-laget er overfylt, og vi har prøvd å dele det opp i to lag. Utfordringen er at dette krever ekstra treningstid, noe som har vært vanskelig å få tak i. Vi har imidlertid fått en ekstra treningstid på tirsdager, noe som hjelper, men vi jobber fortsatt med en mer permanent løsning.

Vi forsøker fortsatt å gjenoppbygge et damelag. Mange av spillerne dro etter første semester, enten fordi de var utvekslingsstudenter eller selv dro på utveksling. Likevel ser det lovende ut etter tryouts, og vi forventer et stabilt damelag med syv spillere gjennom semesteret. Mest sannsynlig vil vi gjøre som tidligere og la enkelte spillere fra H5 og D1 trene sammen med damelaget for å sikre nok spillere.

Vi har mistet noen instruktører denne sesongen på grunn av personlige årsaker. Dette har ført til at de gjenværende instruktørene har måttet ta på seg mer ansvar. For neste sesong ser vi på muligheter for å rekruttere flere instruktører for å sikre en mer bærekraftig drift.

Treningsleire/samlinger

Hadde en velkomstfest for de nye medlemmene, var god oppmøte og fikk mange positive tilbakemeldinger.

Konkurransedeltagelse

Lagene som deltar i serien har hatt varierende resultater. H1 har hatt en sterk sesong og kjemper om topplasseringen i sin divisjon. H2 og H3 ligger stabilt midt på tabellen. Det er verdt å nevne at H4 har hatt et comebackår og leverer sterkt i år og kjemper om andre plass i 4.div.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Som nevnt, hadde vi en stor velkomstseremoni.

Dugnadsarbeid med Bærum Basket (Bærum Open)

Dugnad Homenkollstafetten

Mini-golf på Oslo Camping

Integrasjon

Det å ha treninger på Domus har hjulpet mye på integreringen ettersom folk ser hverandre oftere. Dugnadsarbeid har også bidratt til integrasjon blant medlemmene.

Oppsummering av året

Generelt

ette året har vært relativt rolig med få større endringer. Vi har fokusert på å løse administrative utfordringer, sikre økonomisk stabilitet og tilrettelegge for treninger innenfor de ressursene vi har tilgjengelig. Selv om vi har hatt utfordringer med kapasitet og instruktører, ser vi positivt på mulighetene for å videreutvikle både treningsopplegget og samarbeidet med eksterne aktører som Bærum Basket.

Våre mål fremover er å sikre en stabil organisering av lagene, få på plass flere instruktører og forbedre treningskapasiteten slik at vi kan tilby et best mulig tilbud til medlemmene våre.

Idrettslig

Tilfredsstillende for dette punktet, ingen lag gjør det for dårlig, og alle ser ut til å ha det gøy. Treningene er effektive da de fleste lag har tilstrekkelig tid (i forhold til tidligere år) og alle lagene har en engasjert leder/trener.

På herresiden har vi:

- 1 lag i 2.div
- 1. lag i 4.div
- 1. lag i 5.div

På damesiden:

- vi prøver å etablere et lag for neste år

og 2 lag (D1 og H5) som ikke spiller i serien.

Sosialt

Aktiviteter organisert av styret vårt har vært litt begrenset i år, det må vi innrømme. Men det at lagene trener sammen og ser hverandre ofte, fordi de trener på Domus, har bidratt til et sosialt miljø blant medlemmene. Det har også vært økt insj fra medlemmene selv og masse lagfester og forskjellige aktiviteter.

Administrativt

Litt forbedring i forhold til kommunikasjon mellom trenere og fant ut en prosess for å sette opp tidsplaner for sekretariat.

Målsettinger for 2025

Generelt

Vi trenger flere verv og må utvide styret. Det blir mye fokus på øke størrelsen av gruppen vår og gjøre oss mer sett.

For å sikre videre utvikling ønsker vi å engasjere oss mer med NBBF og oppfordre flere av våre medlemmer til å bli dommere og ta trenerkurs. Det vil være gunstig både for klubben og for den individuelle utviklingen av våre spillere. Videre ønsker vi å få flere medlemmer involvert i aktivitetene til OSI, både sosialt og organisatorisk, for å skape et sterkere fellesskap i klubben.

Idrettslig

Å fortsette som vi har og beholde konkurranseevnen for de lagene som spiller i serien.

Vi må absolutt gjenopprette D1 laget. Dette vil være nummer én prioritet fremover, for å reetablere både D1 og D2. Det er trist at vi mistet begge lagene, men vi må se fremover og fokusere ekstremt hardt på rekruttering, spesielt på kvinnesiden.

Vi må også få på plass flere trenere og må muligens se på eksterne kandidater.

Ta vare på våre nåværende dommere og fortsette med å rekruttere flere fra lagene våre.

Sosialt

- Introdusere nye turneringer og flere arrangementer utenfor basketballbanen
- Prøve å organisere en sesongavslutning og sommeravslutning

Administrativt

- Vi må forbedre informasjonsflytten mellom styret og enkelte medlemmene, ikke alltid det lar seg gjøre å gå via laglederne.
- Lage en facebookgruppe for alle medlemmene.
- Øke medlemstallet

- Øke egenkapitalen gjennom dugnadsarbeid
- Øke synligheten i sosiale medier
- Representasjon på Foreningsdagene

OSI Boksing

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Simon Mathisen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Peder Bjørnevik</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Joakim Mathisen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Essey Weldu</i>
<i>Sosial ansvarlig</i>	<i>Dion Lind</i>
<i>SoMe ansvarlig</i>	<i>Vivy Tran</i>

Administrasjon

Styrearbeid

2+ styremøter pr semester

Ekstern Representasjon

ingen

Økonomi

Se budsjett og inventar fil

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Trening med trenere hver tirsdag og torsdag

Treningsleire/samlinger

Ingen

Konkurransedeltagelse

Ingen

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

2+ arrangementer pr semester

Integrasjon

Trening på engelsk, nybegynner vennlig

Oppsummering av året

Generelt

semesterene i år har vært veldig annerledes da det første semesteret hadde mer fokus på viderekommende og mer erfarne boksere mens høst semesteret hadde mer fokus på nybegynnere. Dette førte til et større fokus på sosiale samlinger I høst semesteret sammenlignet med vår semester da fokuset var mer på trening, bokseturnering og kamper.

Idrettslig

Mer bruk av egen treningsdager(fredag og lørdag) veldig aktiv og engasjerte medlemmer under trening med trenere også

Sosialt

Fokus på det sosiale i år. Økt antall lavterskel arrangementer og startet tradisjon med julebord

Administrativt

Medlemmer fra styret i 2023 kom tilbake til høsten og et helt nytt medlem ble lagt til grunnet satsing på det sosiale og SoMe. De fleste i styret måtte til tross for dette trekke seg før vår semesteret grunnet flere årsaker og resterende medlemmer tar over ledende roller.

Målsettinger for 2025***Generelt***

Få nye medlemmer og øke levetiden på medlemskap i form av å få mer returnerende medlemmer fra semester til semester. Dette gjøres ved å høre på hva medlemmer sa i spørreundersøkelser vi hadde midt i begge semesterene. Altså mer sosiale arrangementer, billigere utstyr, og å bygge opp trening fra de kjempe bra trenerne vi har(da de fikk veldig skryt i undersøkelsen som må nevnes).

Idrettslig

Mer Aktivitet på egentrening dager. Leie av ring og lokale for å kunne ha turneringer og kamper.

Sosialt

Mer av alt. Flere arrangementer og mer samspill av medlemmer både under og utenfor treningstider

Administrativt

Smooth overtagelse. Tidligere medlemmer vil være tilgjengelig for hjelp sånn at ny leder og nestleder kan ta over

OSI CAPOEIRA

Leder: *Katrin Larsen*

Økonomiansvarlig: *Katrin Larsen*

Styremedlemmer: *Bastian Henriquez*

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt noen møter gjennom året, men grunnet lav kapasitet og få styremedlemmer har det ikke vært mulig å holde så hyppig som vi tidligere har pleid. 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.

Hovedmålene som var satt for året, har vært å jobbe med rekruttering og integrering, opprettholde et høyt nivå og godt sosialt miljø, og jobbe for å ha en solid økonomi. Videre mål har vært å beholde studentandelen i gruppa, og fortsette med dugnadsarbeid. Rekruttering i år har gått greit, og vi har fått flere nye medlemmer gjennom året 2024. Dette gjennom tilstedeværelse på foreningsdagene på UiO og Oslo Met, og ved å arrangere prøveuker. Vi har gjennomført et par musikkvelder, og fikk deltatt på dugnad under Oslo Triathlon.

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 tidligere år deltatt jevnt over på treninger, felles arrangementer og workshops hos sine søsterklubber, bl.a. arrangementer og workshops i Bergen, Trondheim og i Oslo. I 2024 gjennomførte vi en meget vellykket høstworkshop/Batizado samarbeid med søstergruppen vår GUC, med deltagere fra hele Norge.

Økonomi

For å rekruttere nye medlemmer har vi deltatt på Foreningsdagene i regi av UiO og på Oslo Met, og gjort oss synlige gjennom utetreninger fra mai-juni. Vi har fortsatt med vår nulltoleranse på opptak av ikke-studenter som vi startet med i 2012. Færre medlemmer i gruppa gir både lavere medlemsinntekt, men gir også færre som kan stille på dugnad. Det gjør at vi ikke har hatt like mye inntekter, men vi har heller ikke hatt store utgifter.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treninger vår 2024

Mandag Fellestrening 19-20:30

Onsdag Fellestrening 18-19:15

Fredag (Lakkegata skole) Fellestrening/roda 17:30-20:00

Treninger høst 2024

Mandag Fellestrening 19:05-20:30

Onsdag Fellestrening 18:10-19:15

Fredag (Lakkegata skole) Fellestrening/roda 17:30-20:00

Vi er fornøyd med treningstidene vi har nå, men skulle gjerne hatt lengre treningstid onsdager. I dag har OSI Capoeira to treningsdager på Blindern Athletica, samt fredagene hos vår søstergruppe GUC Sentrum, som holder til i Lakkegata skole på Tøyen. 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.

Treningsleire/samlinger

OSI Capoeira deltar på ulike samlinger gjennom året, i regi av søstergruppene i Oslo, Bergen og Trondheim. Høst arrangerte vi en høstworkshop / Batizado i Oslo, som nevnt over. Vi hadde også gratis prøveuker i begynnelsen av semestrene, med flere nye studenter som fikk prøve seg, og noen som valgte å fortsette.

Hovedarrangementet hvert år er Batizado, som er det årlige graderingsarrangementet i GUC. Denne bytter de ulike GUC gruppene i landet på å arrangere. I 2024 ble Batizado avholdt i Oslo, i regi av OSI Capoeira og GUC Oslo. Flere fra OSI Capoeira fikk sitt første belte, og flere fikk nye belter.

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 pleid å gå på café etter onsdagstrening en gang i måneden, men har vært mindre av det i 2024 grunnet manglende kapasitet til å arrangere. Vi har også holdt et par musikkkvelder gjennom året, der vi både har trent på musikk, og hatt det sosialt sammen.

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 musikkkvelder og andre arrangementer for å inkludere nye medlemmer.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Grappa har gjennom flere år slitt med lave medlemstall. Det er lite som kunne forklare dette, da grappa lenge har jobbet iherdig med å bedre dette, og alltid vært tilstede på foreningsdagene blant annet. Styret har de tre siste årene hatt særlig fokus på rekruttering, studentandel og bedring av økonomien, selv om det i år har vært en utfordring. En av ringvirkningene av få medlemmer, er færre medlemmer å rekruttere til styret, som igjen gjør det vanskelig å ha kapasitet til å jobbe mer intensivt med rekruttering. En ond sirkel. Styret må fortsette å holde fokus på hvordan man kan tiltrekke enda flere medlemmer, samtidig som man beholder de som eksisterer. Vi har de siste årene jobbet med å øke studentandelen, og har hatt en positiv utvikling. I løpet av 2024 har vi hatt 11 studentmedlemmer (6 v24, 5 h24), og 3 (1 v24 og 2 h25) medlem som ikke er studenter, i gjennomsnitt fordelt på to semester. Det vil si studentandelen i gjennomsnitt har vært på 79 %. Andre semester hadde vi en del færre medlemmer sammenlignet med første semester. Det skal også sies at de to som ikke er studenter i gruppen, har ansvar i styret som ikke har vært mulig å delegere til andre, og dermed helt nødvendig for å sikre videre drift av gruppen. Blant annet styreleder, og eneste styremedlem. Så ikke-studentene i grappa vår er HELT nødvendig for at vi skal kunne klare å holde aktivitet i gruppen.

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 også 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.

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 til neste år. Dette vil av erfaring bidra til å beholde medlemmene lengre, og vi håper på å ha startet en god sirkel med dette.

Sosialt

De sosiale aktivitetene ved siden av treningene har bidratt til godt sosialt miljø i gruppa, og er viktige for å integrere nye medlemmer. I år har det blitt en god del færre sosiale samlinger, noe som nok dessverre har påvirket integreringen av nye studenter.

Administrativt

I løpet av året har styresamarbeidet fungert fint, men det har vært lite struktur i arbeidet og styremedlemmene har generelt hatt lite kapasitet til å drive aktivt styrearbeid. Men vi har fått gjort det viktigste arbeidet og er fornøyd med det.

Grappa har både en Facebook gruppe og en messenger chat 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 2025***Generelt***

- Vi vil jobbe med rekruttering og integrering, både til gruppa og til styret. Vi vil 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).

Administrativt

- Videreføre godt styrearbeid.
- Fokusere på å rekruttere flere medlemmer inn i styret.
- 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 Dykking

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Tord Svec</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Ellen-Beate Tysvær</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Helene Lengali</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Christian Kulmus</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mateu Montserrat</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Suzanne Roheim</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anne Line Inderhaug Røed (innsatt H24)</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Styret har hatt 8 møter det siste året, hvorav de fleste har vært med fysisk oppmøte og middag hjemme hos styremedlemmer. Hvert styremedlem har også en sekundær oppgave, enten sosiale medier, utstyr, kurs, turer eller dugnad. Vi ser dog at flere av styremedlemmene har sittet i over 5 år, og det er behov for utskiftning for å holde miljøet «ungt». Tord og Christian går dermed av i 2025, men vil fortsette å være instruktører og ressurser i klubben. Vi har flyttet fra Olav M. Troviks vei 18 til nr. 20, som følge av forespørsel fra SiO. De nye lokalene er enda ikke helt på plass.

Ekstern Representasjon

Utenom styret så har klubben også en aktivitetsgruppe, hvor alle dykkeledere og organisatorer av turer er med. Denne brukes aktivt til koordinering av all aktivitet gruppen gjennomfører, og er en viktig ressurs for at styret ikke må gjøre alt.

Økonomi

Oppgjør på turer gjøres i større grad som internoppgjør mellom deltakerene, både for overnatting, kjøreutgifter og mat. Å kunne bruke vippsoppgjør til dette har gjort ting mye smidigere for organisatorer.

I 2023 fikk vi en bevilgning på 100.000kr fra Oslo kommune for å gjennomføre havrydding. Disse midlene bruker vi fortsatt, både direkte på rydding, og til vedlikehold av utstyr.

Klubbilen har også hatt noen større utgifter i forbindelse med vedlikehold, men i sluttresultatet ser vi at det går signifikant mindre penger på bilieie, sammenlignet med tidligere år. Fleksibiliteten av å ha en fast bil har også vært uvurderlig på turer. For å øke kapasiteten til klubbilen, har vi også anskaffet en tilhenger på slutten av året. Dette lar oss laste mer utstyr tryggere, og åpner opp muligheten for å bruke bilen som en 7-seter på nærdykk.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har videreført ordningen med Spond for organisering av aktivitet, og det fungerer svært godt. Det gjør det også lettere å ha oversikt over hvem som er betalende medlem og ikke. Vi ser dog at styret kunne hatt behov for en medlemsansvarlig som har administrasjon av spond og innmeldinger som hovedoppgave.

Det ble ikke gjennomført noen kurs i regi av klubben i 2024.

Vi har hatt nærdykk hver helg, med unntak av sommer og juleferie, samt helger hvor det arrangeres turer eller dugnad.

Treningsleire/samlinger

I 2024 hadde vi 5 turer, blant annet i samarbeid med SUB BSI i Bergen, NTNUI Dykkegruppa og Mandal Dykkerklubb. Disse har bydd på super dykking og nye bekjenskaper på tvers av dykkemiljøet i Norge.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har en semi-månedlig dykkepils, hvor medlemmer og andre nysgjerrige kan møtes for å prate om dykking og bli bedre kjent. Oppmøtet her er varierende, og henger mye sammen med hvor mange som er aktivt med på dykk ofte.

Turer er fortsatt den beste plattformen for å bygge sterke relasjoner i klubben. Medlemmer blir gjerne mer engasjerte etter en solid langhelg med bra dykking og felles måltider.

Integrasjon

Klubben tilrettelegger alt av informasjon på Engelsk, slik at den er tilgjengelig for alle. Vi er åpne for utvekslingsstudenter og de er ofte flinke på å integrere seg raskt.

Vi har fortsatt litt utfordringer med å få nye medlemmer engasjert tidlig, og ser at mange gjerne dukker opp på ett dykk, eller ikke i det hele tatt, etter innmelding.

s

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Styret har jobbet jevnlig, sammen med aktivitetsgruppen. Økonomien går fortsatt bra, til tross for ekstraavgifter rundt vedlikehold av bil og anskaffelse av tilhenger.

Idrettslig

Nærdykk arrangeres fortsatt jevnt, og det har vært over gjennomsnittlig mange turer i 2024.

Sosialt

Dykkepils arrangeres semi-månedlig og videreføres så lenge det er interesse for det.

MÅLSETTINGER FOR 2025***Generelt***

Klubben ønsker å ha flere aktive medlemmer, gjerne yngre studenter, som kan bidra til å holde miljøet ungt og studentvennlig.

Idrettslig

Vi har som mål å arrangere ett grunnkurs hvert semester i 2025, men tilgang til basseng står fortsatt som en utfordring her.

Sosialt

Dykkepilsen skal videreføres, men vi ønsker også å supplere med badstue som en klubbaktivitet man kan gjøre i ukedager.

Administrativt

Eksisterende ordninger videreføres. Vi vil også ha en kort økonomioppdatering på hvert styremøte, for å ha litt bedre oversikt gjennom året.

OSI Elvepadling

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Linn Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Wiktör Bönke</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Torkild Engen Finne</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Andreas Oslandsbotn</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Knut-Erik Sikkerbøl</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Helene Larsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Eirik Fløtre Røstad</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet det siste året har gått normalt. Det har blitt gjennomført flere styremøter etter behov, de fleste av de digitale og i sammenheng med arrangementer. Største delen av styrearbeidet har gått ut på å planlegge aktiviteter, kurs og turer i løpet av året. Vi har også jobbet med rekruttering gjennom året med å stille opp på foreningsdager og arrangere arrangementer for nybegynnere. Våren 2024 gjorde vi et større innkjøp for å kunne dekke behov og ødelagt utstyr. Ved innkjøp ble det fokusert på å forbedre utvalget av forskjellige størrelser for å treffe et bredere spekter av våre medlemmer. Styret har også organisert bassengtreninger i vinterhalvåret.

Ekstern Representasjon

OSI Elvepadling deltar ikke i noen konkurranser, men vi har representert klubben eksternt på andre arenaer. For første gang har vi gjennomført et arrangement sammen med studentslippet hvor klubben stilte med mange frivillige medlemmer for en kickoff på songsvann. Vi har som i flere år støttet gjennomføring av Oslo triatlon, i år med 12 sikkerhetspadlere. Vi har også hatt representanter som har deltatt på eksterne kurs som aktivitetslederkurs, viderekommenkurs og sikkerhetskurs.

Økonomi

Gruppens økonomi er generelt stabil. Vi har gjennomført flere grunnkurs som har gitt klubben litt inntekt. Vi har også deltatt på Oslo triatlon og Studentslippet som har gitt oss større inntekter enn tidligere år. Inntekter og støtte vi har fått har hovedsakelig gått til utstyr. Vi har stort fokus på utstyrslageret vårt for å kunne opprettholde og forbedre sikkerhet og mangfold. Vi har også brukt penger i forbindelse med klubbturen for å redusere kostnadene for våre medlemmer. I klubben ønsker vi å opprettholde en viss egenkapital (ca 15 000) for å kunne ha penger til spontan erstatning av tap eller skader på kritisk utstyr. Vi følger også kontinuerlig med på brukmarked for å kunne begrense dyre nye kjøp og ønsker å være i stand til å spontant kjøpe utstyr dersom vi finner gode kjøp brukt.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben opplevde en stor økning i deltakelse i 2023 og har opprettholdt deltagelsen i 2024. Vi har avholdt 3 NPF Grunnkurs Elv med til sammen ca 25 deltakere. Dette var viktig for å gi nødvendig erfaring og ferdigheter til nye medlemmer før de deltok på turer på elva. Vi har også arrangert sikkerhetskurs for medlemmer med NPF Grunnkurs Elv som har styrket sikkerheten i klubben. Klubben har avholdt bassengtreninger hver onsdag gjennom våren 2024 og høsten 2024. I 2024 har vi fortsatt ofte fulle bassengtreninger. Fokus på bassengtreningene har vært todelt der en del er felles med aktiviteter og en del er for at deltagerne kan selv øve på det de vil, med assistanse fra instruktører. Noen medlemmer deltok også på festivaler der padling var en del av programmet, som blant annet Ekstremsportveko og Sjøa River Festival.

Treningsleire/samlinger

Til sammen i 2024 gjennomførte vi 6 planlagte helgeturer, i tillegg kommer mange planlagte og spontane dagsturer til elver i nærområdet. Vi gjentok suksessen fra 2023 hvor vi avholdt et kombinert grunnkurs og helgetur som åpnet for at deltagere lettere ble kjent med hverandre. I 2024 arrangerte vi vår største klubbturn i klubbens nyere historie med 25 deltagere. Denne turen maksimerte vi kapasiteten til klubbens utstyr. På vanlige klubbturner er vi helt avhengige av en viss andel medlemmer med erfaring som kan fungere som guider for nybegynnere. I 2024 arrangerte vi også en egen tur for våre mer erfarne padlere.

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 i tillegg gjennomført noen andre sammenkomster som vår faste vintertur (hyttetur uten padling) og sosiale kvelder.

Integrasjon

Mye av kommunikasjonen mellom medlemmer går på Facebook hvor vi har en egen gruppe for å planlegge 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 klubbturner og dugnader. I 2024 arrangerte vi oppfølgingsturer i etterkant av grunnkursene som et tilbud for de nye medlemmene med gjennomført grunnkurs. Styret har også aktivt fulgt opp nye medlemmer og oppfordret til å bli med på turer som blir arrangert. Dette samt sosiale arrangementer ser vi på som en viktig del av rekrutteringen til gruppa. Vi hadde også stand på foreningsdagen hos OsloMet og UIO.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Klubben har hatt som mål å opprettholde rekrutteringen, spesielt i studentandelen. Dette har klubben i løpet av året i stor grad oppnådd. Vi har opprettholdt antall aktive medlemmer som møter opp på aktiviteter jevnlig. Klubben har også en del ikke-studenter som er viktige

støttespillere for klubben da de bidrar med erfaring, holder kurs og transport til turer. Vi har lagt ned mye innsats for å integrere nye studenter inn i klubben, noe vi har oppnådd. Likevel opplever vi at svært mange utvekslingsstudenter deltar på våre aktiviteter. Dette anser vi som positivt for miljøet og gruppa, men disse deltakerne er her svært kort tid. De bidrar dermed dessverre ikke til kontinuitet og videreføring av kunnskap i gruppa. Noe som er viktig for å bygge gruppa videre.

Idrettslig

Idrettslig har vi oppnådd målene vi hadde med å arrangere gode turer og aktiviteter for våre medlemmer samtidig som vi har fokusert på økt erfaring og nye medlemmer for å sikre klubbens framtid.

Sosialt

Vi opplever en god sosial stemning i klubben. Mange i klubben har blitt gode venner og finner mye sosialt privat. I form av sosiale arrangementer (utenom padleturer) arrangert av klubben har vi hatt noe færre av enn målsetningene.

Administrativt

Styret har hovedsakelig brukt tid på å holde og planlegge grunnkurs og padleturer som normalt dette året. Noe vi har lyktes med. Vi har hatt en del endringer i semesterplanen og en del sene planlegginger som har gjort arrangement av kurs og arrangementer, noe vanskeligere. Vi har også lagt innsats i rekruttering av nye medlemmer og stått på stand. Samtidig har vi brukt tid på forbedring av utstyrslageret og innkjøp av nytt utstyr.

MÅLSETTINGER FOR 2025

Generelt

Hovedmålet for 2025 er å arrangere gode og trygge kurs, turer og andre aktiviteter. Spesielt har vi et mål i 2025 om å ha en mer stabil struktur for planlegging og gjennomføring av våre arrangementer. Dette innebærer i større grad tidlig planlegging og informasjon rundt våre arrangemanger. Vi vil også videreføre målet om å øke mangfold og sikkerhet i vårt utstyr.

Vi ønsker å videreføre målsetningen om å bygge kompetanse i gruppa og opprettholde en stabil medlemsmasse. Økt kompetanse ønsker vi å gjøre ved å gjennomføre teknikkøker i basseng gjennom vinteren om vi får tilgang på dette og ved å legge til rette for at medlemmer kan delta på videre kurs på NPF sin kursstige. Disse kan da bidra som instruktører og bedre sikkerhet på turer. Vi har også et mål om å gjennomføre et internt NPF teknikkurs våren 2025.

Idrettslig

Idrettslig ønsker vi å fortsette med klubbture, bassengtreninger og kurs som før. En målsetning for 2025 er å i større grad arrangere dagsturer i nærheten av Oslo i helger og ettermiddager. I tillegg ønsker vi å fremme bruken av våre plattformer slik at medlemmer også utenfor styret i større grad tar insjativ til turer hvor andre medlemmer er inkludert.

Sosialt

I 2025 vil vi fokusere på å opprettholde et godt sosialt miljø samtidig som vi åpner og integrerer miljøet for nye medlemmer. Vi vil 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! Som målsetting har vi at det skal arrangeres minst et sosialt arrangement i måneden (utenom ferier).

Administrativt

Administrativt ønsker vi hovedsakelig å forbedre klubbens struktur. Dette innebærer tydeligere fordeling av arbeidsoppgaver og klarere mål. For 2025 har vi en målsetting for å bli mer synlige på sosiale medier for at det skal være lettere å se at vi er aktive og hva vi driver med for nye medlemmer. Vi har også et mål om å rydde opp i klubbens system slik at det er lettere å drive den. Dette innebærer oppdatering av nettsider og informasjon på våre plattformer. I tillegg innebærer det å lage et tydeligere system for bruk av penger, spesielt innenfor kurs og turer som kan fungere relativt stabilt og langsiktig.

OSI Fekting

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Junjie Cao</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Irina Shuvatova</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ingrid Brevik</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ruben Sebastian Rogne</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Vemund Langslet Lilleslåtten</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Styret i 2024 består av styremedlemmene fra 2023. Rekruttering og sosialt samvær var fortsatt fokus-områdene for styret. Styret hadde et fysisk møte og et digitalt møte i løpet av høsten 2024, men styret kommuniserte regelmessig via en egen chatgruppe på Messenger til vanlig. I tillegg møtes man ad-hoc på trening for å snakke og diskutere aktuelle saker.

Ekstern Representasjon

Irina Shuvatova og Junjie Cao deltok fekteting i 2024 på vegne av OSI Fekting. Junjie Cao ble valgt som leder i kontrollutvalget til Norges Fekteforbund.

Økonomi

Hovedinntekt til OSI Fekting består bl.a. kontingent/treningsavgift, gruppebevilgning, leieinntekt av stevneutstyr. Både treningsavgift og gruppebevilgning avhengig av antall betalt medlemmer i gruppen. I siste 10 år har gruppen en årlig leieinntekt på ca. 10 000,- ved å leie ut stevneutstyr (signalboks, pist og oppruller) til andre fekteklubber i Oslo. Når flere og flere klubber som arrangerer konkurranse har skaffet sitt egne utstyr, ble behov mindre og mindre. I 2024 ble ikke leid ut noe. Det betyr at gruppen vil sannsynligvis ikke få denne inntekt fremover. Med tanke på treningsavgift ikke har justert i siste 2013, er det aktuelt å forhøye det noe fra 2025.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Alexander Levorsen er hovedtrener i klubben i tillegg til Henrik Haukefer Hauan, Irina Shuvatova og Georg Nielsen som leder trening på mandagene på rundgang. Det ble holdt nybegynnerkurs både i vår- og høstsemester.

Konkurransedeltagelse

Flere i klubben deltok Norges mesterskap i våren 2024. Klubbmesterskap ble arrangert 4. desember 2024, Irina Shuvatova vant på dameside og Alexander Levorsen vant på herreside.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Det ble arrangert flere sosiale sammenkomster i 2024. , bl.a. hyttetur til KSI-hytta og fellesmiddag etter årsmøte i januar. Karaoke var noe man startet i 2024. Det er noe som vi ønsker å fortsette med videre i 2025.

Oppsummering av året

Generelt

Gruppen er i god og stabil drift som tidligere. Medlemstall er stabil og noe økende. Vi har dessverre ikke like god inntektskilden som tidligere. Men gruppen har god egenkapital. Med sunn forvaltning av økonomi, skal gruppen klare med god drift mange år fremover uten utfordringer.

Idrettslig

Trenerressurs er blant de viktigste klubben har. Vi har god aktivitet i hverdagstrening.

Sosialt

Det arrangeres flere sosiale arrangementer med noe varierende deltakelse. Det er ikke så enkelt å få til noe som alle kan og finansieres av hver enkelte selv. Men det er en betydelig forbedring fra 2023.

Administrativt

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

Målsettinger for 2025

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

Forskrift vi har på trening fungerer og skal fortsettes med. Stevnet på nasjonalt nivå i Oslo for voksne har vært få i de siste 3-4 år. Krav om FIE-godkjent utstyr, dommerkrav med flere deltakelse er en utfordring som er vanskelig å løse, ikke mindre med økonomisk ramme gruppen har i dag og fremover. Å få til flere uformelle konkurranser som ikke krever FIE-godkjent utstyr el. utløser dommerkrav, er det noe OSI Fekting skal klare å få til i samarbeid med noen andre klubber med samme type utfordringer.

Våpenstellkurs og dommerkurs skal arrangeres i 2025 slik at medlemmene har bedre kunnskap å drive med fekting, og kan bistå i klubben.

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. Kunnskap skal nedskrives slik at nye styremedlemmer lettere får tilgang til disse.

OSI Friidrett

<i>Leder:</i>	<i>David Rieger</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Julie Støverstein</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Tobias Baumann</i>
<i>KSI-hytte:</i>	<i>Gustav Vasdal</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Louisa Omoruyi</i>
	<i>Ruairí Long</i>
	<i>Kaja Sjø Christensen</i>
	<i>Catharina Horsford</i>
	<i>Julie Mjelde</i>
	<i>Frederik Eichenberger</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Friidrettsstyret har bestått av ti medlemmer i 2024. Dette er en liten økning, og har stort sett fungert fint. Vi har prioritert å holde styremøtene og arbeidet lystbetont. Noen møter har vært gjennomført digitalt for å ha mer fokus på det rent administrative, mens de fleste har vært gjennomført ved fysisk oppmøte, både som løpende styremøte i skogen, etter trening og kombinert med noe mat.

Vi har videreført bruken av google drive, men ikke vært like flink til å skrive referater fra alt, men det er uansett en fin ressursbank der for kommende styrer. Noen styremedlemmer falt litt av i løpet av året, og det ble derfor ikke så mange styremøter dette året.

Ekstern Representasjon

Vi var til stede på representantskapsmøtet og årsmøtet.

Økonomi

I 2024 klarte vi å balansere budsjettet, og vi er fornøyde med dette. Hovedinntekten vår var gruppebevilgningen på 84 000 kroner, i tillegg til inntekter fra arealpotten, solid dugnadsarbeid og medlemskontingenter. De største utgiftene våre var leie av anlegg og lokaler til trening, inkludert friidrettsbane, samt treneravgifter. Selv om noen regninger kanskje ikke kom før etter nyttår, ble alt bokført i 2024. Vi har bevisst valgt å holde medlemskontingenten lav for å senke terskelen for deltakelse. For å veie opp for dette, har vi lagt ned ekstra innsats på dugnadsarbeid, noe som har vist seg å være vellykket. Vi har nå et stabilt og godt antall medlemmer og deltakere på trening. Samarbeidet med SK Vidar har vært positivt for våre arrangementer og samlinger, og det har også bidratt positivt til økonomien.

Vi avsluttet året med et lite overskudd, som vi har planer for. Vi håper å kunne overføre dette overskuddet til egenkapitalen. Da kan vi bruke pengene på større investeringer vi lenge har ønsket oss, som en sykkel eller bil til felles bruk i gruppen. Dette er investeringer vi tror vil ha

positive ringvirkninger på alt fra organisering av fellestreninger, arrangementer, drift av KSI-hytta og transport til løp. Det vil også redusere behovet for å låne utstyr fra medlemmer. I tillegg vurderer vi å kjøpe et kamera som egner seg til sportsfoto og tidtakingsutstyr for å arrangere løp. Vi tror også at dette vil være positivt for gruppen. Alt dette vil kunne bidra til å gjøre oss mer fleksible og synlige, og forhåpentligvis føre til at flere deltar og blir aktive. Styret vil diskutere dette nærmere ved en senere anledning.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi har et nært samarbeid med langdistansegruppa til SK Vidar, og vi har gjennomført treningene våre sammen med dem. Treneren i SK Vidar, Gustav Vasdal, har hatt hovedansvaret for å planlegge, gjennomføre og promotere fellestreningene i 2024. Vi har lagt stor vekt på å skape et inkluderende treningsmiljø for medlemmene våre. Ved å dele dem inn i grupper etter nivå, har vi sikret at alle har noen å løpe sammen med. Dette optimaliserer treningseffekten og lar medlemmene nyte det sosiale ved å trene sammen. Dette har ført til meget høy deltakelse og et stabilt oppmøte på treningene.

Gjennom året har vi arrangert 3-5 fellestreninger hver uke, inkludert intervalløkter på tirsdager, torsdager og lørdager, også i fellesferien i juli. I tillegg innførte vi SocialRun på mandager og stitur i marka på søndager i høstsemesteret – dette har vært fine tilskudd. Treningene har funnet sted rundt om i byen og marka, ofte rundt Sognsvann, Blindern, sentrumsparkene og på Bislett stadion.

Nytt av året er at vi har hatt en liten sprintgruppe med Kenneth Hoffmann som trener, i samarbeid med SK Vidar. De har trent 1-2 ganger i uken fra og med høstsemesteret. Dette har fungert fint.

Trener Gustav Vasdal planlegger fellestreninger og legger planer for hvordan vi skal utvikle oss sportslig. Han legger ut ukeplanen for fellesøktene på søndager.

Treningsleire/samlinger

Gjennom året har vi arrangert flere små samlinger med et fokus både på trening og sosialt samvær i Oslo. I januar dro en gruppe på nesten 60 løpere fra OSI Friidrett og SK Vidar til Fuerteventura på treningsleir. I påsken kombinerte vi dugnadsarbeid med en hyggelig samling på KSI-hytta. Disse turene, både i Norge og til utlandet, er svært viktige for samholdet i gruppen og for den sportslige utviklingen.

Konkurransedeltagelse

Sesongen 2024 startet sterkt med gode resultater for mange av våre løpere, som deltok i alt fra innendørs testløp på Bislett til større konkurranser. Årets første store løp var Drammen 10K med god deltakelse, etterfulgt av baneløp på Bislett, samt testløp for Hytteplanmila og Sentrumsløpet. Vårens høydepunkt var utvilsomt Holmenkollstafetten, der herrelaget i studentklassen tok en historisk seier i hard konkurranse, og kvinnene i samme klasse sikret sølvmedalje. Begge lagene klatret en plass opp fra fjoråret. Denne suksessen ble markert med en stor bankett samme kveld.

Sommeren bød på deltakelse i en rekke konkurranser over hele landet, inkludert Fornebuløpet, Bislettmila, samt diverse gate- og baneløp. Ved semesterstart lå hovedvekten på trening.

Høstsesongen bød på flere store løp som Oslo Maraton, Nøklevann Rundt, Norgesløpet, Hytteplanmila og Jessheim Vintermaraton.

Vi er stolte av å ha så mange ivrige løpere som representerer klubben i ulike løp. Vi legger stor vekt på å senke terskelen for deltakelse i konkurranser, og dette vil vi fortsette å jobbe med.

Blindernløpet

Vi valgte bevisst å ikke arrangere Blindernløpet eller andre lignende løp i 2024, men vi vil vurdere muligheten for å arrangere løp i 2025.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

I løpet av året har vi arrangert mange sosiale aktiviteter. Vi har hatt alt fra treningsleirer til mindre samlinger. Høydepunkter inkluderer sommeravslutning, 17. mai-løpetur og høst-kickoffen som markerte starten på et særdeles aktivt semester for gruppen. Vi har også kost oss med pizza i parken og fellesmåltider etter Bislett-treningene. Etter store løp som Sentrumsløpet, Holmenkollstafetten og Hytteplanmila har vi samlet gjengen til feiring. Fellestreningene våre har vært en naturlig møteplass for det sosiale, både før, under og etter øktene.

Året startet med en flott treningsleir på Fuerteventura. På de mindre samlingene har vi lagt vekt på hygge, enten med felles måltider eller grillkvelder. Om sommeren kombinerte vi trening med grilling og bading. Vi har også tatt i et tak sammen gjennom tre store dugnader på KSI-hytta og flere mindre dugnader gjennom året. Som i fjor bidro vi under Oslo Maraton. Året ble avsluttet med en koselig julefest på hytta, samt en egen julegrøttest på Bislett.

Integrasjon

OSI Friidrett er en breddeklubb som ønsker alle velkommen – fra nybegynnere til dem med høye ambisjoner. Vi vektlegger at det sosiale går hånd i hånd med utviklingen som løper, og vi ser hvordan samholdet mellom klubbvennene bidrar til å løfte hver enkelt utøver. Samarbeidet med SK Vidar styrker dette fellesskapet ytterligere. Nye løpere som deltar på treningene våre blir alltid tatt godt imot, både av trenere, styremedlemmer og erfarne utøvere. Vi gleder oss over en økende andel utvekslingsstudenter i klubben. Med fellestreninger tilpasset alle nivåer og jevnlig sosiale arrangementer gjennom året, er OSI Friidrett en klubb du vil trives i.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

I 2024 har vi hatt stabil framgang, godt samarbeid og en aktiv medlemsmasse. Vi har videreutviklet treningstilbudet vårt, oppnådd sterke resultater i konkurranser og lagt til rette for et inkluderende, sosialt miljø. Medlemsmassen har vært god, særlig blant nye og utenlandske studenter, og samarbeidet med SK Vidar har bidratt til et enda bedre organisert og mer inkluderende tilbud. Ved å holde medlemskontingenten lav og øke dugnadsinnsatsen, har vi sikret god oppslutning og et balansert budsjett. Et lite overskudd gir oss dessuten muligheten til å investere i utstyr som styrker både det sportslige og sosiale tilbudet vårt.

Idrettslig

Treningsopplegget vårt har vært variert, med 3–5 fellesøkter ukentlig gjennom hele året. Inndelingen i nivåbaserte grupper har bidratt til stabilt oppmøte og et miljø der alle føler seg velkomne. Samarbeidet med SK Vidar, inkludert trener Gustav Vasdal, har gitt oss både struktur og inspirasjon. Vi har etablert en egen sprintgruppe, og mange medlemmer har deltatt i ulike løp – med høydepunkt i Holmenkollstafetten, der herrelaget vant og kvinnelaget tok sølv.

Sosialt

Sosiale arrangementer, som sommeravslutning, turer til KSI-hytta og utenlandsturer (blant annet Fuerteventura), har skapt et tett samhold. Fellestreninger fungerer også som sosiale treffpunkter, ofte med mat og hygge i etterkant. Dugnadsarbeid har knyttet medlemmene sammen på tvers av nivåer, og samlinger etter store løp har blitt tradisjonsrike feiringer.

Administrativt

Styret har jobbet lystbetont. Noen møter er holdt digitalt, mens flertallet har vært fysiske for å sikre både produktivitet og trivsel. Budsjettet gikk i balanse, hovedsakelig takket være gruppebevilgning, arealpott, dugnadsinnsats og medlemskontingenter. Overskuddet vurderes brukt til investeringer i felles utstyr som bil/sykkel og kamera, noe som vil kunne styrke organiseringen og synligheten for gruppen ytterligere.

MÅLSETTINGER FOR 2025

Generelt

Vi ønsker å styrke styrets engasjement i klubben og sikre en effektiv drift i det daglige. Målet er å beholde den aktive medlemsmassen vi allerede har, samtidig som vi skaper et tettere fellesskap gjennom et variert og inkluderende treningstilbud. Vi planlegger flere mindre arrangementer og turer som lar medlemmene bli bedre kjent og som styrker samholdet i gruppa. Samarbeidet med SK Vidar vil vi videreutvikle, både sportslig, faglig og sosialt, og vi vil fortsette å arrangere ulike aktiviteter som fremmer treningsglede, kunnskapsdeling og sosialt samvær.

Idrettslig

Vi satser på å videreføre 2–3 faste intervalløkter per uke, med vekt på kvalitet, inkludering og løpeglede, samt 1–2 rolige løpeturer. I tillegg legger vi opp til flere treningsleirer over flere dager, samt mindre samlinger eller fellesturer til løp. Fellestreningene skal fortsatt være kjernen i det daglige opplegget, og når løpssesongen starter, ønsker vi å delta aktivt i ulike løp. Slik legger vi til rette for både sportslig utvikling og et engasjerende løpsmiljø.

Sosialt

Som en stor gruppe er det viktig at alle medlemmer blir sett og inkludert. Derfor vil vi fortsette å legge til rette for at alle finner løpere på sitt nivå, og at de får muligheten til å delta på sosiale sammenkomster, turer og fester. Dette inkluderer både lengre treningsleirer, mindre helgeturer, feiringer etter løp som Holmenkollstafetten og Hytteplanmila, samt andre sosiale aktiviteter som dugnader, julebord og bli-kjent-fester. Slik styrker vi fellesskapet og skaper et trivelig klubbmiljø.

Administrativt

Vi ønsker et styre som arbeider effektivt og fordeler ansvar på en oversiktlig måte. Det er viktig å opprettholde gode rutiner og sikre kontinuitet både i styret og blant aktive medlemmer. Vi

oppfordrer også til at flere engasjerer seg i ulike oppgaver, enten gjennom arbeidsgrupper eller ved å bidra med enkeltoppgaver. Samarbeidet med daglig leder, hovedstyret og andre OSI-grupper – særlig langrenn og triatlon – er en prioritert oppgave for å oppnå helhetlig drift og utvikling av klubben.

OSI Gruppenavn : OSI Friluft

Styret i 2024

Leder: Hanzala Iqbal Malik

Nestleder: Ida Stina Brandt

Økonom: Field Sorrawit Noprsi

Sekretær: Gabriel Harzer

Styremedlem: Adam Monev Myrvang (Application Hunter)

Styremedlem: August Phil Johansen (Storage Incharge)

Styremedlem: Jenny (Turkalenderansvarlig)

Styremedlem: Karoline Øie Olsen (SoMe ansvarlig)

Styremedlem: Yusuf Dikbas (Fjellposten ansvarlig)

Styremedlem: Eirik Holm

Styremedlem: Vegar Otterli

Styremedlem: Kristian Kvikstad Langehaug

Styremedlem: Lieke Perik

Styremedlem: Oliver Mydske

Styremedlem: Luke Whitehead

Styremedlem: Mikas Glatkaus

Styremedlem: Jørgen Næs Karlsen

Styremedlem: Bjørge Skjelbreid Djuve

Styremedlem: Synne Høye Rahn

Styremedlem: Signe Margrethe Toven

Administrasjon

Styrearbeid

Hanzala Iqbal Malik

Ekstern Representasjon

None

Økonomi

Field Sorrawit Noprsi

Idrett/Aktivitet*Trening / instruksjon*

None

Treningsleire/samlinger

None

Konkurransedeltagelse

None

Sosialt samkvem*Sosiale arrangementer*

Oliver

Integrasjon

Jenny

Oppsummering av året*Generelt*

The year has been generally good. We saw a reduction in number of members which we need to fix next year.

Idrettslig

We had an average of 2 trips per month which is good average. We saw a rise in general competence of the group.

Sosialt

A monthly fjellmøte was organised for socialization in addition to julebord and other events like that.

Administrativt

The administration was better in 2024 as the association is getting more structured every year and roles becoming more defined. The budget was followed, board meetings were effective and general administration was smooth.

Målsettinger for 2025*Generelt*

Increase in number of members and a stronger community.

Idrettslig

Do more courses to build competence. Well defined plans for the semester should be ready in the beginning of the semester.

Sosialt

Make monthly fjellmøte more effective and a stronger OSI Friluft community.

Administrativt

Proper elections for the board in 2025. Developing hvitebok for all the roles. More structured turleading

OSI Fotball

<i>Leder:</i>	<i>Siri Bråten</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Tale Glende</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Marte Møllersen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mads Tønnesøl (Herrer 3)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elise Solberg Rozeboom (Futsal Damer)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marwan Zerouali (Herrer 4)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Margrethe Breistøl Stenvaag (D2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Emma Bjune (Damer 7er)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Erlend Vangdal (Futsal herrer)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Dina Solbakken (Damer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Lise Molden Stensrud (Damer 2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marita Bringsjord (Damer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jesper Horsinek (Herrer 2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anders Nilsen Aure (Herrer 2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mikkel Kong Karlsen (Herrer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Thomas Ingebrigtsen (Herrer 5)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jørgen S. Vistung (Herrer 5)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Håkon Rundhaug (Herrer 3)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Eric Stensøy (Futdal herrer)</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Styret jobber en del med å få alt til å gå opp med Oslo fotballkrets og kampavvikling da flere av våre lag spiller kamper på samme ukedag. Kapasiteten på domus er ganske sprengt og vi klarer ikke å sette opp faste treningstider til alle lag. Dette medfører en del rotasjon av treningstidene for å tilpasse oss kamptidene. I tillegg har vi møtt på problemer de dagene vi har kamper mtp oppvarming. Vi har ikke tilgang på banen før kampstart og idrettslagene som trener før oss ønsker ikke at vi skal benytte oss av banen før den tid. Vi har derfor måtte flytte kampene 15 minutter senere etter tilbakemelding fra SIO. I tillegg opplevde vi store utfordringer med lysene da de ikke slo seg på når de skulle.

Vi har oppbevart utstyret vår i utstyrslager ute ved banen. Det er en stor fordel for oss å kunne ha utstyret vårt der. Likevel mister vi en del utstyr som har gjort at vi nå skal endre praksisen. Hver lag skal få sitt eget utstyr. Av den grunn har vi opprettet kontakt med SiO via laglig leder om forespørsel om mer lagringsplass til utstyr. Vi har troa på at dette vil bli mer bærekraftig for oss.

Ekstern Representasjon

Deltakelse på obligatoriske møter i regi av Hovedstyret, Representantskapsmøte etc. Vi var påmeldt Julebordet ved studenterhytta med en representant, men vedkommende ble syk.

Økonomi

OSI Fotball har de siste årene brukt mye av egenandelen vi hadde bygd opp. Dette er et resultat av at vi har leid banetider eksternt. Vi har også brukt mye penger på utstyr. Det ble opprettet to nye lag i OSI fotball som det ble bestilt opp utstyr til, pluss av vi generelt mister en del baller som må erstattes.

Vi har i mange år leid banetid på Voldsløkka om vinteren, men bestemte oss for å leie andre steder da Voldsløkka ikke har undervarme. At de ikke har undervarme har medført at deler av banen ikke er tilgjengelig på grunn av is og snø og at banen generelt er dårlig egent for vintertid. Å leie bane med undervarme medførte en ekstra utgift, og vi så oss derfor nødt til å øke treningsavgiften. I tillegg til å øke treningsavgiften har vi innført en høyere avgift for våre medlemmer som ikke er studenter. Vi opprettet også en dugnadsavgift som hvert lag måtte tjene inn enten via dugnad eller gjennom tillegg på treningsavgiften. Vi opplever det vanskelig å få våre medlemmer til å stille på dugnad, så avgiften har ikke fungert til sin hensikt.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Alle lag, med unntak av ett fikk gjennomført sesongen. Det ny oppstarta laget OSI kvinner 7er 2 trakk laget sitt etter vårsesongen. Erfaringsmessig kreves det mer å dra i gang nye damelag kontra herrelag. Vi lyktes ikke med å gjøre det på en god nok måte.

Konkurransedeltagelse

Alle lagene våre deltok i seriespill + et herrelag spilte OBOS cup.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

OSI Fotball prøver å samle alle lagene til felles samling minst to ganger i året. Både før sesongen startet og etter den var ferdig hadde vi Cageball turnering på Nydalen. Det er alltid et høydepunkt og populært for våre medlemmer. Tidligere år har vi dratt på hyttetur, men i år har det ikke vært interesse for det. Vi prøvde å arrangere «vinterlekene» på Sognsvann som en erstatning, men det ble avlyst grunnet uvær. Vi deltok på våryr med representanter fra H2.

Integrasjon

Vi er ekstremt attraktive og prøver å ta inn så mange nye studenter som overhode mulig. Vi er en sosial plattform hvor mange får et vennskap som varer hele studietiden og et sted hvor man kan

føle seg fri og gjøre det man liker best. Vi skulle gjerne tatt inn flere, men grunnet lite banetid har vi ikke mulighet til det og må avvise 400-500 hvert år. I år fikk vi tatt inn rundt 50 nye studenter fordelt på alle lagene våre.

Oppsummering av året

Generelt

OSI Fotball gjennomført en grei sesong totalt sett. I vinter fikk lagene kun 1 trening da vi ikke klarte å oppdrive mer ledig tid.

Idrettslig

Herre 1 kom på 8. plass i 5. div.

Herre 2 kom på 3. plass i 6. div, kom til semifinalen i OBOS cup.

Herre 3 kom på 7. plass i 7. div

Herre 4 kom på 5. plass i 9. div

Herrer 5 kom på 2. plass i 10. div

Damer 1 kom på 1. plass i 5. div

Damer 2 kom på 1. plass i 5. div

Damer 7er kom på 4. plass i 1 div

Futsal Damer er på 6.plass i 1 div

Futsal Herrer er på 3. plass i 1 div

Sosialt

Vi fikk gjennomført alle fellesarrangementer etter planen med unntak av «vinterlekenene». Vi bruker Eilefs mye og ser for oss å fortsette med det.

Administrativt

Vi sender ut treningsavgiftene i greit ut, men har noen utfordringer med å kreve inn innbetaling. Det kan med fordel følges bedre opp. Det er også noe utfordring med å få alle nye medlemmer inn. Det er store variasjoner innad i de ulike lagene. Sum i alt har vi fått innhentet alle avgiftene som skal inn.

Vi har hatt 4 styremøter dette året. Det kan med fordel være flere og kortere møter. Det er sjeldent alle lag er representert på møtene. Vi prøvde oss på en tydeligere rollefordeling innad i styret som har fungert greit.

Målsettinger for 2025

Generelt

For 2025 ønsker vi å kunne gi et tilbud til så mange studenter som mulig, men vi har ikke klart å etterleve dette fra start. Grunnet manglende treningstider kan vi ikke ta inn flere spillere. Vi jobber med å gi et fullverdig treningstilbud til spillerne som er i klubben, og kommer til å ta i

bruk eksterne baner for å bedre treningstilbudet. Leie av eksterne baner har økt utgiftene våre, og vi streber med å holde treningsavgiften så lav som mulig for våre studenter. Vår avgift er lavere enn de fleste andre klubber i Oslo.

Idrettslig

Har vi som mål å prestere jevnt over bedre enn det vi gjorde i fjor. Vi ønsker at våre lag skal være konkurransedyktige på et brukbart nivå uten at det går på bekostning av visjonen til OSI.

Samtidig ønsker vi å ha alle våre lag på øvre halvdel i sin respektive divisjoner, og benytte oss fullt ut av de treningsmulighetene vi har.

Sosialt

Ønsker vi å gjennomføre mye av det samme som tidligere, men også ha flere sammenkomster hvor lagene kan møtes. Vi skal arrangere kick-off før sesongen, og nytt kick off før høstsesongen samt en felles avslutning etter høstsesongen. Det vil bli arrangert hyttetur i mars/april, og vi ønsker å få til en sommeravslutning før mange drar hjem for sommeren.

Administrativt

Vi har vært gjennom store utskiftninger i styret fra forrige år, vi har ny leder, nestleder og økonom. Men vi har gode rutiner på hvordan vi skal håndtere dette, og det vil ikke ha effekt på vårt arbeid.

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. Vi er klare for et år som skal bli godt sportslig og administrativt.

OSI Gruppedans

<i>Leder:</i>	<i>Marthe Ekrem</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Anette Børstad</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Emilie Ottesen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Veronika Hetland Cheynov</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Karoline Kjelvik Jensen (vår), Kjersti Stangeland (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ida-Helene Kågen Spydevold</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Natalia Eilertsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Gøril Ditlefsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Frøya Nyttingnes</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Johanne Sæther</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ina Skiftestad</i>

Administrasjon

Styret og styrearbeid

Det nye styret ble valgt inn på OSI Gruppedans sitt medlemsmøte 05.12.2023. Av 11 styremedlemmer, var syv helt nye, hvorav to begynte i nyopprettede verv; lageransvarlig og workshopansvarlig. Anette gikk fra å være sosialansvarlig til å være nestleder. Over sommeren tok Kjersti over for Karoline som showansvarlig.

Styret har hatt ni styremøter i løpet av året, fem på våren og fire på høsten. I tillegg ble det holdt et overgangsmøte mellom det nye og det gamle styret i januar, hvor informasjon og erfaringer kunne deles. På styremøtene har det blitt planlagt og diskutert temaer som er relevante for driften av foreningen, blant annet økonomi, markedsføring, sosiale arrangementer, holdninger og verdier, krav til medlemmene og de frivillige osv. Det har vært mest å gjøre rundt semesterstart med arbeid knyttet til påmelding, informasjon ut i sosiale medier, svare på mange e-poster, representasjon på prøvetreninger osv.

Komiteene

Styret har hatt god hjelp av frivillige i de forskjellige komiteene, som det siste året har bestått av:

Showkomiteen: Karoline Kjelvik Jensen (leder vår), Kjersti Stangeland (leder høst), Veronika Cheynov, Nina Stærnes, Gabriel Wilson Ness, Ela Ødegård, Julianne Søder (vår), Simone Schøyen (vår), Anette Kåsin (høst), Karine Lindholm (høst)

Hyttekomiteen: Gøril Ditlefsen (ansvarlig), Hedda Bengtson (vår), Peter Lund Lomås (vår)

Potetkomiteen: Ina Skiftestad (ansvarlig), Synnøve Faller Raad, Allison Passaneau, Anine Ødegård (vår), Emilie Høyvik Hjartholm (vår), Marie Lauvdal (høst), Anil Baker (høst), Peter Lund Lomås (høst)

Ekstern Representasjon

Gruppedans har ved flere anledninger fått muligheten til å vise seg fram eksternt det siste året. Ved semesterstart i høst deltok noen frivillige med en dansenummer på OsloMet sin åpningsseremoni. Gruppedans deltok med to til tre representanter på foreningsdagene til UiO og OsloMet både vår og høst. I tillegg så har noen av de frivillige i foreningen fått delta på opptredener med Viggo Venn på Crap Comedy festivalen, Humor OverOslo, og hans eget show i løpet av året. I juni deltok vi for første gang i Oslo Pride Paraden, og vi er veldig stolte over å ha tatt del i denne. På andre prøveuke denne høsten var det ene hiphop nybegynner partiet en del av Studentslippet.

Økonomi

OSI Gruppedans har hatt en solid økonomi grunnet en stor egenkapital etter splittelsen av OSI Dans i 2020. Det har blitt budsjettet i minus i årene etter dette for å spise opp egenkapitalen gradvis. Selv om planen er å gå i minus, blir vi påvirket av flere antall medlemmer, økt billettsalg på forestilling og antall workshops samt antall deltagere på disse. Selv om vi ikke klarer å møte budsjettet helt, har vi klart å komme ganske nærme, og går godt i minus. Dette har vi blant annet klart ved å holde enkelte arrangement gratis og øke lønnen til instruktørene våre.

Da Gruppedans er i stadig vekst, samtidig som det er konkurranse om saltidene på Athletica, har foreningen leid lokaler eksternt det siste året. Som i tidligere år har vi leid sal hos Norges Idrettshøyskole (NIH). Disse utgiftene har blitt dekket av egenkapital og tildeling av midler fra arealpotten.

For å kunne gjennomføre show med så mange medlemmer, har vi brukt Storsalen på Chateau Neuf og Voldsløkka Scene. Dette medfører en del kostnader knyttet til leie, lyd- og lys-teknikere osv. Disse utgiftene dekkes av publikumsavgift og egenkapital.

Gruppedans har over flere semestre fokusert på det sosiale arbeidet i foreningen. Dette året har det blitt arrangert hyttetur, Halloweenfest og etterfest etter fullført show for semesteret. Disse har delvis vært dekket av deltager-avgift og delvis av egenkapital.

Idrett/Aktivitet

Trening

I år har vi økt antall kurs til 19! Det har blitt gjort noen endringer i hvilke stiler og nivå vi har tilbudt. Intro til tåspiss falt bort på grunn av mangel av passende gulv. På våren ble det bestemt at stilen Girly Style endret navn til Girly Hiphop. Dette ble gjort slik at vi kunne fjerne nybegynner partiet i Girly Hiphop, ettersom stilen har sitt grunnlag i Hiphop. Derfor økte vi fra å ha ett nybegynner parti i Hiphop til å ha to. For at det fortsatt skulle være et godt tilbud om Girly Hiphop, ble det på våren to litt øvet partier og ett øvet parti. Dette ble på høsten endret til å være ett litt øvet parti og to øvet partier. Nytt for dette året har vært en klasse i Lyrisk Jazz. På høsten falt Heels klassen bort på grunn av mangel på instruktør, men ble erstattet av Girly Jazz litt øvet.

Dermed har vi i år hatt tilbud i 7 stiler på våren og 6 stiler på høsten: Ballett, Moderne, Jazz, Lyrisk Jazz, Hiphop, Girly Hiphop/ Jazz(høst) og Heels(vår). Alle stilene har hatt tilbud i nivåene nybegynner, litt øvet og øvet, enten direkte eller med grunnlag i stilen. I tillegg til disse har vi fortsatt med å ha et Alumni parti for nåværende og tidligere styre-medlemmer som har lagt ned mye arbeid i foreningen.

Alle kursene har hatt ukentlige treninger i periodene januar-mai og august-november. Begge semestrene startet med to gratis prøveuker hvor alle interesserte kunne møte opp og prøve kursene gratis før de meldte seg på. I tillegg ble det som i fjor lagt ut en nivå-guide i sosiale medier, og potensielle medlemmer ble oppfordret til å snakke med instruktør for å finne ut av hvilket nivå kunne passe dem best. På prøvetimene i vårsemesteret var det 778 innom på to uker, og i høst var det hele 1068! Vårsemesteret ble avsluttet med show i Storsalen på Chateau Neuf, og høstsemesteret ble avsluttet med to show på Voldsløkka Scene.

Vi har fortsatt med Alumni partiet i år, og har fortsatt brukt Kringsjø StudentHub som lokale. Dette lokalet ble i vår også brukt til ukentlige treninger for åpningsnummer til show.

Medlemmer

I 2024 har vi startet ett ekstra kurs, noe som har gitt oss muligheten til å ha enda flere medlemmer. I vårsemesteret hadde vi 512 kursplasser og 291 medlemmer på det meste. I høstsemesteret hadde vi 522 kursplasser og 356 medlemmer på det meste. Dette er rekordmange medlemmer i Gruppedans!! Som i tidligere semestre så har man sett noe frafall i løpet av semesteret, men vi har for det meste hatt bra oppmøte blant de gjenværende medlemmene. For å kunne gi mulighet for at enda flere skal få plass på kurs, har vi begrenset det til at hver person kun kan ta ett kurs per dansestil. Likevel så har vi hatt lange ventelister begge semestrene, med noe lengre ventelister på høsten hvor flere av partiene hadde lengre ventelister enn antall plasser på kurset. Merk at dette ikke er antall personer, men plasser ettersom en person kan stå på flere ventelister samtidig. Dette viser at vi gjør en god jobb og har et ettertraktet tilbud som vi kan fortsette å utvikle videre.

Dette året har vi vært enda strengere på oppmøte i starten som et forsøk på at flere aktive medlemmer skal få plass på kursene våre. Visst noen ikke kunne møte opp, måtte de gi beskjed, og dersom dette ikke ble gjort mistet de plassen og den ble gitt videre til den som stod øverst på venteliste. Dette ble gjort i de første ukene etter oppstart, og alle som ble tilbudt en plass fikk en frist til å svare. Ved å gjøre dette har vi sett god effekt og hatt mange aktive medlemmer på kursene. Likevel så opplever vi også at det er noen som slutter å være aktive lengre ut i semesteret, men det er mye bedre enn det har vært tidligere år.

Både på våren og på høsten har vi holdt en medlemsundersøkelse, hvor medlemmene har hatt mulighet til å komme med ulike tilbakemeldinger og tanker rundt nivå på kurs, informasjonsflyt, sosiale arrangementer innad i kurs m.m.. På våren opplevde vi en veldig lav svarprosent, men på høsten var denne mye høyere. Noe av årsaken til dette kan være hvordan de ble promotert for medlemmene. På grunn av den lave svarprosenten på våren, valgte vi på høsten at det skulle bli satt av tid i klassene til å svare på medlemsundersøkelsen. Vi har fått inn mye god data og gode tilbakemeldinger som vi tar med oss videre.

I år har vi begynt å bruke Spond til intern kommunikasjon for kurs, instruktører, komiteer og styre. Ettersom det har vært nytt så tok det litt tid for å finne ut av hvordan vi best kunne utnytte

denne plattformen. Vi har prøvd oss frem, men synes generelt at dette har fungert veldig bra, og har også fått positive tilbakemeldinger. Likevel så håper vi at vi fremover kan finne flere måter vi kan optimalisere bruken av Spond på.

Danseshow

Som avslutting på et fint semester er danseshowet det store høydepunktet for de fleste av våre medlemmer. I juni i år inntok vi Storscenen på Chateau Neuf med forestillingen «Welcome to Our Jungle», og i november hatt 2 show på Voldsløkka Scene med forestillingen «Good vs Evil». Her får danserne prøve seg på en profesjonell scene med lyd og lys, hvor scenepøver og generalprøve gjennomføres på én dag, og selve forestillingen dagen(e) etter. På begge showene har vi invitert publikum med på fellesdans på slutten av forestillingen med kjente sanger og bevegelser alle kan være med på. Showene viser innsatsen som legges ned gjennom et helt semester av dansere, instruktører og frivillige, og er en superfin sosial arena for medlemmene før vi avslutter semesteret.

Vårsemesteret ble det solgt i underkant av 600 billetter til forestillingen. På grunn av en liten og vanskelig scene på Chateau Neuf i forbindelse med en pågående produksjon, så vi et behov for å velge en annen scene for forestillingen på høsten, og endte dermed opp med Voldsløkka Scene. Derimot så ligger publikumskapasiteten på Voldsløkka Scene på ca. 300, og vi valgte derfor å sette opp to forestillinger, som begge kjøpt ble utsolgt, og vi opplevde også stor etterspørsel av billetter etter dette.

Markedsføring

Gruppedans har over flere år fokusert på markedsføring og brukt sosiale medier aktivt for å nå ut med informasjon og innhold til både nåværende og potensielle medlemmer. Instagram blir benyttet aller mest, etterfulgt av Facebook da vi ser at det er her vi når ut til flest, men vi har også benyttet oss av TikTok-kontoen vår som ble opprettet i fjor høst. Denne brukes mer til å dele videoer av koreografi fra workshoper og morsomme videoer.

I løpet av året har det blitt publisert bilder og videoer fra de ulike kursene og det har blitt informert om sosiale arrangementer, workshoper og show. Tidlig denne høsten bikket vi 2.000 følgere på Instagram. Selv om TikTok ikke er den plattformen vi benytter oss av mest aktivt av, så ligger vi nå på rett over 8.400 følgere, og én av videoene lagt ut i juni har per 1. desember fått over 2,4millioner visninger.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Dette året har gruppedans fortsatt arbeidet med å tilby og tilrettelegge for flere sosiale arrangement. Vi har jobbet for at det skal være alternativer både innad i kursene, foreningen generelt og for ikke-medlemmer. Generelt så har vi sett bra oppmøte, men det er fremdeles rom for at dette kan bli enda bedre.

Ett av målene for 2024 var å øke antall deltakere på workshoper og å arrangere flere av dem, noe som vi har klart bra ved å ha en workshopansvarlig i styret. Workshoppene har bestått av både stiler vi tilbyr som kurs, men også stiler vi ikke har på den vanlige timeplanen. I løpet av året har det blitt arrangert 17 workshoper (9 på våren og 8 på høsten), i tillegg til danceweek hvor det har vært ytterlige 14 workshoper (7 hvert semester). På vanlige workshops på vårsemesteret var det totalt 190 påmeldte og på høstsemesteret 212. Danceweek hadde i vår 153 påmeldte og høsten 197 påmeldte. Vi er utrolig fornøyde med utviklingen og håper at vi i 2025 kan fortsette det gode arbeidet.

Vi har fortsatt med å arrangere hyttetur, men i år så ble det bare åpent for alle medlemmer på våren. På høsten var det ingen passende datoer hvor vi kunne få dette til, men det ble arrangert hyttetur for frivillige før semesterstart, som en måte å få en hyggelig start på semesteret.

Utenom dette har vi også arrangert Halloweenfest og etterfester etter avsluttet show begge semester som større arrangement. Av mindre arrangement har det blant annet vært spillkvelder og stretching. Vi har også brukt Kringsjø StudentHub til å holde noen av de mindre arrangementene, og de har vært åpne for alle, også de som ikke er medlemmer.

Integrasjon

Gruppedans har gjennom SIO Foreninger fått kvalitetsstempelen «Velkommen»-forening. Dette er vi veldig stolte av! Dette stempelet viser at vi er spesielt flinke til å ta imot nye medlemmer og integrere dem i foreningen vår. Et av kravene for å være en Velkommen-forening er at man har månedlige arrangementer som er åpne for både medlemmer og ikke-medlemmer. Dette får vi til gjennom prøveukene og workshopene vi arrangerer. I tillegg har vi to foreningsfaddere som har et ekstra ansvar for å ta imot og hjelpe nye medlemmer hvis de ønsker det. I år har dette vært Ida-Helene og Frøya. Vi er veldig stolte av denne utmerkelsen, og vi kommer til å fortsette arbeidet med å være en trygg og god forening å være med i for alle!

Oppsummering av året

Generelt

2024 har vært et veldig bra år for oss, med rekordmange medlemmer og kurs! Både styret og komiteene har fått nye medlemmer, noe som er med på kunne fortsette den gode utviklingen foreningen har. Vi er svært heldige og glade for at så mange søkere på kursene våre, og skulle ønske at vi hadde hatt plass til flere slik at ventelistene våre ikke blir så lange. Men, lange ventelister er en god indikasjon på at vi tilbyr noe som er ettertraktet og at vi kan fortsette å utvikle oss til å bli enda større.

Sosialt

Vi har hatt mange ulike sosiale arrangementer i løpet av året, både store og små. Danseshowene er fremdeles de største arrangementene vi holder, og det settes fortsatt nye rekorder for billettsalg. Det har blitt holdt rekordmange workshoper, som både medlemmer og ikke-medlemmer har kunnet delta på. I tillegg så har medlemmene blant annet kunnet delta på hyttetur og etterfest, i tillegg til det de eventuelt har planlagt internt i kursene. Også selve kursene i seg selv har vært en god sosial arena, slik som det kom frem i medlemsundersøkelsen. Vi ønsker og håper at dette kan fortsette å utvikle seg til å bli enda bedre.

Administrativt

Styret har hatt ni styremøter fordelt gjennom året. Arbeidsmengden har variert fra uke til uke, med aller mest å gjøre rundt semesterstart og påmelding. Styret har kommunisert godt seg i mellom og fordelt oppgaver når det har falt for mye på en person. Kommunikasjonen i styret har vært god, og alle har stilt opp når det trengs.

Målsettinger for 2025

Generelt

Fortsette det gode arbeidet fra 2024 ved å opprettholde det tilbudet vi har, slik at flest mulig kan få muligheten til å danse med oss. Vi vil fortsette å være strenge på oppmøte for å kunne sørge for at vi får aktive medlemmer og at antallet på ventelistene går ned. Hvis økonomi og saltid tillater det, er det ønskelig å utvide tilbudet vårt, da vi ser at det er etterspørsel nok. Dette må imidlertid ses i sammenheng med saltid, økonomi og kapasitet. Fortsette det gode arbeidet som har blitt lagt ned i sosiale medier.

Sosialt

Fortsette å tilrettelegge for mer sosialt for hvert enkelt kurs, slik at deltagerne kan bli bedre kjent med hverandre. Vi ønsker også å få opp antall deltagere på workshopene. I tillegg så vil vi fortsette å gi muligheter til å delta på sosiale arrangementer som er åpne for hele foreningen, og blant annet arrangere minst 1 hyttetur. Det generelle målet er å øke det sosiale samholdet både innad i kursene og på tvers. Få til et godt sosialt samarbeid i det nye styret og blant de frivillige.

Administrativt

Få til en fin og informativ overgang fra gammelt til nytt styre, slik at erfaringer og kunnskap blir bevart og gitt videre. Alle skal føle seg trygge på oppgavene i vervet sitt og vite hva man kan forvente av hverandre. Få til god kommunikasjon og samarbeid slik at det blir jevn fordeling av oppgavene og alle føler at de kan mestre og ha det gøy samtidig.

OSI Håndball

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Oscar Erichsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Magnus Bergerud</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Elise Røkke</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Ane Larsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Amalie Jøsendal</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anders Drivvoll</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Vilde Pettersen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kaja Seland</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Oda Fagerli</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Martin Sikkeland</i>
<i>Andre verv:</i>	
<i>Dommerkontakt:</i>	<i>Oscar Erichsen</i>
<i>Utstyrsansvarlig:</i>	<i>Elise Røkke</i>

<i>IM-komite:</i>	<i>Anders Drivvoll</i>
	<i>Ane Larsen</i>
	<i>Elise Røkke</i>
	<i>Tiril Hagen</i>
	<i>Marie Lystad</i>
	<i>Pia Misund Johnsen</i>
	<i>Mina Gjestvang</i>
	<i>Charlotte Hovde</i>
	<i>Marthe Pedersen</i>
	<i>Bjørn Mccourt</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Årets styre bestod av til sammen ti personer. Det er praktisk å ha et såpass stort styre på grunn av mengden arbeidsoppgaver som må utføres, og fordi ikke alle til enhver tid har 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. Flere i styret 2024 var nye til styrearbeidet. Dette har ført til nye erfaringer, og utfordringer, men også muligheter.

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. Styret har i alt omtrent fire møter hvert semester. I tillegg har vi hyppig korrespondanse via e-post og Facebook.

Ekstern Representasjon

Våre syv eminente lag har gjentatte ganger blitt omtalt i ulike lokalaviser over hele landet gjennom sportslige resultater i seriespill og cuper. OSI Håndball er også meget godt representert på Instagram og Facebook.

Økonomi

Styret hadde i 2024 budsjettert med å gå 40 418 kroner i overskudd regnskapsmessig etter betydelig underskudd i 2022 og 2023. Foreløpig er resultatet for 2024 et overskudd 40 040 kr. Dette er et steg på riktig vei for å få positiv egenkapital igjen etter å ha gått inn i året med en negativ egenkapital på ca. 438 000. Gjennom året har styret jobbet for å kunne tilby nok dugnadsvakter til våre medlemmer, samt tettere oppfølging av de som ønsker å betale seg ut av dugnad/ikke har jobbet nok. Resultatet fra Idrettsmønstringen, som er en av våre største inntektskilder, var også gledelig og betydelig bedre enn de siste to årene. Vi håper at denne utviklingen vil fortsette, og at overskuddet fra turneringen vil nærme seg de nivåene vi hadde før pandemien.

Den største økonomiske utfordringen i 2025 vil være å skaffe nok dugnadsarbeid for klubbens medlemmer, samt å få medlemmene til å delta på dugnad. Det vil i 2025 også bli gitt tilbud om at de som ønsker kan betale seg ut av dugnad. Styret må jobbe systematisk for at disse pengene blir innbetalt. OSI håndball er helt avhengig av stabilt høye inntekter fra dugnad for å kunne gi sine medlemmer et sportslig og sosialt tilbud til studentvennlige priser. Som følge av kostnadene knyttet til å ha 7 lag i seriespill har vi valgt å holde antall dugnader på 3 dugnader pr. år pr. medlem.

Klubben har per 17.01.2024 122 betalende medlemmer. Dette er en nedgang på 6 medlemmer fra året før. Rekrutteringen til våre divisjonslag har vært stabil. Styret har jobbet intensivt med å få alle som har deltatt på våre treninger til å betale medlemskontingenten.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Det sportslige tilbudet til OSI håndball har i 2024 vært godt. Seriespillet for 2023/2024 ble gjennomført, og lagene våre har fått spilt mange gode og spennende kamper.

For sesongen 2024/2025 har lagene følgende trenere:

H1/H2: Oscar Erichsen og Magnus Bergerud

H3: Kristian Aalling og Mikkel Olsen

D1/D2: Oscar Erichsen og Martin Sikkeland

D3/D4 :Emilie Svennevik, Marcus Motrøen og Anders Drivvold

Enkelte av trenerne representerer også klubben som spillere i 2024..

Både dame-og herrelagene trener to ganger i uken. Nok en gang opplever klubben stor pågang, og både dame-og herrelaget har måttet takke nei til flere spillere. Dette må sies å være et luksusproblem, og vi er veldig fornøyde med rekrutteringen.

Foran sesongen 2024/2025 startet vi med lag i følgende divisjoner:

- Herre A: 2.divisjon
- Herre B: 3.divisjon
- Herre C: 4.divisjon
- Dame A: 2. divisjon
- Dame B: 3. divisjon
- Dame C: 4. divisjon
- Dame D: 5. divisjon

I skrivende stund ligger lagene på følgende plasseringer:

- Herre A: 9. plass
- Herre B: 9. plass
- Herre C: 2. plass
- Dame A: 3. plass
- Dame B: 1. plass
- Dame C: 3. plass
- Dame D: 2. plass

Treningsleire/samlinger

Dessverre fikk vi heller ikke i 2024 ikke deltatt på den årlige USG-cupen i København. Dette er et tilbud som byr på gleder, både på og utenfor banen, og vi har som målsetning å mobilisere nok spillere i 2025 til å kunne stille med minst ett lag i turneringen.

Konkurransedeltagelse

Sesongen 2023/2024 har vi som klubb deltatt på både Studentlekene i Tromsø og Idrettsmønstringen. I tillegg har vi deltatt på en normal sesong i regions-og NHF-serie.

Sluttplassering i serien:

Herrer A: 13. plass

Herrer B: 4. plass

Herrer C: 2. plass

Damer A: 3. plass

Damer B: 2. plass
Damer C: 3. plass
Damer D: 2. plass

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det sosiale samværet i klubben er på mange måter det fundamentale grunnlaget i klubben. Vi er fornøyde med å ha arrangert flere av våre tradisjonelle og årlige arrangementer i 2024.

I februar reiste tre eminente lag til Tromsø for å delta på Studentlekene. Damer A dro hjem med et hederlig tap i kvartfinalen og Herrer A med seg sølv. Det var en sosial og fin helg, der lagbygging og nye sosiale relasjoner ble skapt. Vi er godt fornøyde med både deltakelse og resultat, og håper på minst like god uttelling til Studentlekene i Trondheim i 2025.

I april arrangerte vi Idrettsmønstringen, og med nesten 200 deltakere fikk vi gjennomført en helg fylt av håndball, dans og sosialt samvær. Spesielt gledelig var det å se at OSI Oldboys tok gull på herresiden, mens flere OSI'ere deltok på vinnerlaget på kvinnesiden.

I september arrangerte vi sesongåpningsfest for alle lag i klubben. I tradisjonen tro begynte vi med rebusløp, før kvelden ble fortsatte på Hasle-Løren klubbhus

Årets julebord ble flyttet til nyåret, og vi gleder oss alle til kommende fredag for årets nyttårsbord.

Utover de faste arrangementene har OSI Håndball også arrangert flere OSI dager der hele klubben samles til en lørdag med kamper på Domus Athletica, med påfølgende sosialt samvær på kveldstid.

Integrasjon

Den sosiale situasjonen har vært god for OSI Håndball i 2024. Styret jobber kontinuerlig med å opprettholde og skape gode rammer for det sosiale tilbudet vi ønsker å kunne tilby. Vi gleder oss til fortsettelsen, og er glade for at våre nye medlemmer viser interesse for både det sportslige-og sosiale tilbudet vi har. Vi har også egen hjemmeside og er på sosiale medium som Facebook og Instagram. Vi mener dette gjør informasjonen om OSI Håndball lett tilgjengelig, både for nåværende og nye medlemmer.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi er fornøyde med at vi også i år har et stabilt høyt antall medlemmer. Rekrutteringen på både dame-og herresiden har vært meget bra.

Idrettslig

Etter 4 sesonger i 1. divisjon måtte herrer A ta turen ned i 2. divisjon. Laget har fått en vanskelig start på sesongen 2024/2025, men er ved godt mot. H2 ligger på en faretruende 9. plass i serien, men er trygge på å ta flere poeng utover våren. H3 fortsetter å levere solid i fjerde divisjon, og ligger per nå på en imponerende andreplass.

På damesiden leveres det solide sportslige prestasjoner. D1 leverer godt, og ligger på en god tredjeplass i 2. divisjon. D2 imponerer stadig, og til tross for at laget ikke kan rykke opp på grunn av spillende lag i divisjonen over, er motivasjonen oppe og laget ligger på en solid andreplass.

D3 og D4 er ingen unntak fra den gode sportslige prestasjonen klubben leverer i disse dager. Med tredje og andreplass i sine respektive divisjoner, sier vi oss fornøyde med innsatsen lagene legger ned.

Sosialt

2024 har vært et fint år for å bygge opp de sosiale rammene klubben ønsker å tilby sine medlemmer. Vi er glade for at vi fremdeles kan omtale oss selv som Norges mest sosiale klubb. Vårt håp og målsetting er å kunne fortsette å tilby sosiale samlinger, reiser og arrangementer også i 2025.

Administrativt

2024 har vært et fint år for klubben, og målene som ble satt i budsjettet for 2024 ble nådd. Herrer A sitt nedrykk fra 1. divisjon har ført til betydelig reduserte utgifter, samtidig som klubbens tiltak for å øke inntektene har lyktes. Dette førte til et solid overskudd for klubben i 2024, og vi vil fortsette å jobbe for overskudd i kommende år for å dekke inn den negative egenandelen som klubben står med per dags dato.

MÅLSETTINGER FOR 2025

Generelt

Vi vil fortsette arbeidet med å øke den økonomiske egenkapitalen gruppen står med per dags dato. Håndballstyret etterstreber å være i økonomisk balanse, og vi vil derfor fortsette med de økonomiske tiltakene som er gjennomført i 2024. Det jobbes også mot at Idrettsmønstringen skal gå med et solid overskudd, da dette tidligere har vært en svært viktig inntektskilde. Målet er å skape en turnering som ligner arrangementet vi hadde før koronapandemien. I tillegg ønsker vi å fortsette å fremstå som en klubb med høy sportslig-og sosial faktor –Norges beste klubb å være medlem av.

Idrettslig

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

Sosialt

Klubben ønsker i 2025 å fortsette med å delta på gamle og nye turneringer i inn-og utland, for å styrke samholdet innad i klubben og mellom andre universitetslag. Vi håper å kunne tilby et godt samhold fornye så vel som gamle medlemmer, og vi ønsker å opprettholde standarden for våre sosiale arrangementer.

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. En viktig målsetting for 2025 er som tidligere år å få flest mulig av våre medlemmer aktive i ulike arbeidsoppgaver utenfor styret. Det

vil også settes søkelys på å holde klubben i økonomisk balanse. Dette er en målsetting styret anser som oppnåelig i 2025.

OSI Innebandy

<i>Leder:</i>	<i>Vilde Sumstad</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Sivert Lindahl</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Ayla Landmark</i>
<i>Styremedlem::</i>	<i>Marita Furuseth</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kristin Kleppe</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Martin Kvam</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Gjennom året har det blitt holdt styremøter ved behov. Da grupperommene på Domus Athletica ble pusset opp i fjor høst, har styremøtene blitt holdt på ulike steder. De har som regel foregått mandag eller torsdag før trening, men vi har også satt av andre dager til dette. Styremøtene har blitt holdt både på grupperom på UiO, i resepsjonen på Domus Athletica, på OsloMet eller en sjelden gang brukt kontorene til et av styremedlemmene.

Styret har ellers holdt kontakt via sosiale medier ved behov.

Ekstern Representasjon

Teamsmøte med OABR

Økonomi

Vi i OSI innebandy startet året med ca. 26 000 i inngående saldo.. Den årlige inntekten til OSI innebandy er summen av det vi medlemmer betaler inn i trening- og kampavgift hvert semester, sammen med gruppebevilgning og dugnadsinntekter. Økonomien i 2023 har for det meste gått til det samme som tidligere år, hvilket i hovedsak er seriespill, der vi har hatt 4 lag påmeldt med en totalkostnad på 52 900 kr. Pengene har også gått til påmelding til plankecup, godtgjørelse til våre dommere, 400 kr per dommere per kamp, og til idrettsmateriell som baller, kapteinsbånd og keeperutstyr. Vi fikk også en bot på 8000 kr for at vi ikke har tilstrekkelig med dommere

Vi har fortsatt en gjenstående avskrivning av innebandyvantet som ble kjøpt inn 2022. Vi har rundt 60 000kr igjen å avskrive, noe som vil fortsette i 2025.

Idrett/Aktivitet

Trening/instruksjon/treningsleire/konkurransedeltagelse

Seriespill OABR høst 23 - vår 24, og høst 24 – vår 25

I sesongen 23-24 stilte vi med to herrelag og 1 damelag. Etter denne sesongen så vi at antall damespillere som spilte kamp, økte. Det ble dermed besluttet å melde på et damelag til. I serien i sesongen 24-25 stiller vi med 2 damelag og 2 herrelag.

H1 spiller i 3 divisjon.

H2 spiller i 5 divisjon.

D1 og D2 spilte høsten 24 i 2 divisjon (innledende runder) før delt spill. D1 spiller vår 25 i 2 divisjon, og D2 spiller vår 25 i 3 divisjon.

Studentlekene i Tromsø, februar 2024. Vi deltok med 1 herrelag og 1 damelag på Studentlekene i Trondheim. Damene kom hjem med bronse.

Plankecup i Fredrikstad, september 2024. Den første helgen i september stilte vi med 1 damelag og 1 herrelag på Plankecup i Fredrikstad. På denne turneringen ble det ingen premier, men mye sosialt samvær på tvers av lagene.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Gjennom året har det vært mange sosiale arrangementer, både damene og herrene samlet, men vi har også fokusert ekstra på sosialt og lagbygging for hvert enkelt lag/damene og herrene hver for seg. Vi har et ønske om at alle skal føle seg velkomne og ivaretatt. Takket være gode treningstider, og mange medlemmer som

ønsker å sette i gang ulike sosiale arrangementer, har vi hatt et innholdsrikt og sosialt år.

Januar	Årsmøte hos Jack Semesterstart og foreningsdager
Februar	335 følgere fest hos Ida og Marita Studentlekene i Tromsø
Mars	OSI-Afterski (påsketurnering)
April	Sesongavslutningsfest hos Jack
Mai	Damenes avslutningsfest Internkamp
Juni	Sommerferie
Juli	Sommerferie
August	Semesterstart og foreningsdager
September	Plankecup i Fredrikstad Damenes aften/bli kjent damerne Sosialt herrene / bli kjent
Oktober	Sesongstartsfest hos Ida Jack-O-Lantern cup (halloweenturnering)
November	Eksamensperiode
Desember	Julebord

Oppsummering av året

Generelt

Det har vært et spennende år for OSI Innebandy. Vi har rekruttert godt gjennom året. Dette har ført til et stabilt deltakernivå, både på treninger og kamp. Vi har jobbet videre med å øke antall engasjerte medlemmer, som vi ser gjenspeiler både antall lag i seriene, medlemmer på trening og sosiale arrangementer.

Idrettslig

Vi har i år hatt et godt og jevnt år, med mange medlemmer og hele fire lag til sammen på tvers av dame- og herrelagene. Begge herrelagene jobber for opprykk til neste sesong. Seriespillet for damene gjennomføres i år på en ny måte. Høsten besto av tre avdelinger innenfor samme divisjon og innledende spill, mens våren har to divisjoner og lagene blir delt etter resultatet fra høsten. Vi er svært fornøyd med at såpass mange nye spillere, melder seg på og hopper rett på kampene.

Høydepunktet i år har vært at vi har klart å gå fra ett til to damelag, og holde nivået oppe hos alle lag. Det er også et høydepunkt at vi har klart å få så mange nye medlemmer, og fått de nye til å spille kamper.

Sosialt

Det sosiale samværet i år har vært veldig bra, og vi fortsatt den gode flyten med sosiale tilstelninger fra året før. Også i år har det hjulpet med de gode treningstidene vi har fått.

Administrativt

Styret har hatt et godt samarbeid gjennom året som har gått, og det vært både innholdsrikt og interessant. Vi gikk ned fra 7 til 6 medlemmer i styret, men styret har jobbet godt sammen og fordelt arbeidsoppgavene vært godt. Styreleder er svært fornøyd med engasjementet blant styrets medlemmer.

Målsettinger for 2025

Generelt

Fortsette den gode trenden med flere medlemmer,

Idrettslig

Vi ønsker å ha alle lagene på den øvre delen av tabellen i seriespillet. Vi håper vi øker i antall medlemmer, slik at vi kan fortsette med flere lag i seriespillene.

Det er planlagt å reise på Studentlekene i Bergen, hvor vi håper å ta med oss pokaler hjem.

Sosialt

Det sosiale er godt i gang, men vi ønsker å fortsette det gode arbeidet og få enda flere engasjerte medlemmer til å delta og arrangere. Vi fortsetter med å ha sosialkomite, slik at vi får gode sosiale arrangementer og får flere til å bli engasjert i det sosiale utenom trening.

Administrativt

Få til en god overgang mellom det gamle og nye styret etter årsmøte i januar.
Fortsette det strukturerte arbeidet vi har satt i gang, med oversikt over medlemmer og betalinger.

OSI judo

Styret i 2024

*Teknisk
ansvarlig:*

Øyvind Kveine Haugen

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. Gruppen holdt også i et «medlemsmøte» digitalt august før oppstart, hvor det ble informert om status. Begge parter ser seg fortsatt fornøyd med samarbeidet.

Økonomi

Gruppen har fortsatt god økonomi, og det er få utgifter.

OSI har imidlertid også i år feilfakturt for medlemskap i Norges Kampsportforbund, noe som førte til en uventet ekstrakostnad for judogruppa. Dette ble meldt til daglig leder uten at noe skjedde, og dette er hovedårsaken til negativt årsresultat.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

2024 har vært et ganske bra år for trening. Vi har fortsatt ikke helt nådd antallet medlemmer som er ønskelig, men det har etablert seg en fast gjeng som kommer på nesten alle treninger og som er motivert for ytterligere utvikling. Vi ser også at enkelte medlemmer fra andre kampsporter kommer innom for å krysstrene, noe som er hyggelig.

Treningsleire/samlinger

Hovedinstruktør Øyvind graderte i juni til svart belte 2.dan.

I tillegg graderte Scott fra brunt belte 1.kyu til svart belte. Dette er den første som har fulgt hele løypa fra hvitt til svart siden OSI Judo startet opp igjen så smått i 2011, og var svært gledelig for moralen. Scott fikk også tilbakemelding om at hans gradering var en av de beste den helgen.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Det ble gjennomført ett sosialt tiltak i vårsemesteret. Det ble ytret ønske om mer, men ingen tok dessverre initiativ til å sette opp event eller planlegge for høsten.

Integrasjon

OSI Judo har - grunnet idrettens natur - flere menn enn kvinner. Vi er imidlertid obs på dette, og forsøker aktivt å rekruttere flere. Vi har jevnt tilsig av utvekslingsstudenter, som ser på OSI som et bra sted å trene og ble kjent med nye mennesker.

Oppsummering av året

Generelt

Idrettslig et svært bra år, og noe mer på det ordinære for øvrig.

Målsettinger for 2025

Generelt

Flere medlemmer, og mer sosialt!

Idrettslig

Mulig ny kandidat til sortbeltegradering

OSI Jujutsu

Leder:	Veronica Hemmerle
Nestleder:	Magnus Østevik
Økonom:	Tomm Skotner
Sekretær:	Oddmund Hemmerle
Styremedlem:	Maya Takahashi Nilsen
Styremedlem:	Luis Lopez

Administrasjon

Styrearbeid

Styret har jobbet for å oppnå alle målsettingene som ble satt opp på årsmøtet i 2023. Som del av det arbeidet har det blitt gjennomført planlegging og iverksettelse av tiltak som sosiale arrangementer, deltakelse på foreningsdagene mm. De nyinnmeldte ble oppfordret og påminnet om å laste ned Spond-appen, opprette en bruker og bruke appen aktivt.

Treningstilbudet for nybegynnerne det siste året besto av 2 treninger - mandag og torsdag. På hver trening har det vært 1 + instruktører til å gi nybegynnere god veiledning og oppfølging. Viderekomne medlemmer har hatt utvidet tilgang med mulighet til også å trene på tirsdagene. Klubben har hatt flere nyinnmeldte dette året, samt har flere av de eldre medlemmene fortsatt sin deltakelse. Klubben har en del faste medlemmer som deltar aktivt på treningene. Medlemmene i klubben har også i år fått utvidet tilbudet gjennom avtale med søster-klubben UiO BIL Jujutsu, med mulighet til å delta på fredagstreningene arrangert i regi av denne klubben, uten ekstra kostnad. Dette har flere av våre medlemmer benyttet seg av. Mye av fokuset har blitt rettet mot progresjonen hos nybegynnerne, hvor innlæringen av pensum og grunnleggende prinsipper står sentralt. For de viderekomne medlemmene ble fokuset rettet mot progresjon i form av graderingene.

Det ble gjennomført flere sosiale aktiviteter, se under sosiale arrangementer for detaljert gjennomgang. Både nye og gjenværende medlemmer viste god interesse i å delta på arrangementene. Det ble fokusert på å variere typer aktiviteter, for å ha et tilbud som dekker flest mulig interesser.

Ekstern Representasjon

OSI Jujutsu har opprettholdt kontakten med søsterklubben i Grimstad. Blant annet inviterte GSI Jujutsu til et nasjonalt seminar i oktober. Charles Press har også opprettholdt god kontakt med jujutsu-klubbene i Australia.

Økonomi

Inntekter i 2024 har kommet fra medlemskontingenter. Utgifter har i hovedsak gått på markedsføring, sosiale arrangementer for å bedre samholdet i klubben og reise til seminar.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

OSI Jujutsu har opprettholdt faste treninger på mandager og torsdager for alle. På tirsdag har det vært treninger for viderekommende. Klubben har benyttet seg av lørdagstreningene for seniorer dette året. For eksempel for forberedning til senior graderinger og utvikling av ny kunnskap.

Treningsleire/samlinger

OSI jujutsu avholdt to mini seminar, en i mars og en i april, og et nasjonalt seminar i mail. Medlemmer fra Grimstad Student Idrettsklubb (GSI) hadde muligheten til å delta på det nasjonale seminaret. GSI jujutsu avholdt et nasjonalt seminar i oktober som medlemmene i OSI Jujutsu reiste til. Temaet på dette seminaret var kuatsu og shimi waza for seniorer. For nybegynnere var det et spesielt fokus på ulike teknikker som kan utføres på ulike måter og på ulike nivåer. Dette fikk fram progresjonsmuligheter i stilarten vår.

Konkurransedeltagelse

Vår klubb trener en stilart hvor det ikke finnes konkurranser.

SOSIALE ARRANGEMENTER

Sosiale arrangementer

- 14. januar - brettspill hos Maya
- 18. februar - teknisk museum
- 2. mars - middag på Diamond Indian Cuisine (i forbindelse med seminar)
- 10. april - filmkveld hos Anna
- 13. april - middag på Diamond Indian Cuisine (i forbindelse med seminar)
- 25. mai - middag på Diamond Indian Cuisine (i forbindelse med seminar)
- 16. juni - bøygdøy sommer leker med pizza
- 21. juli - piknik på Torshov
- 18. august - Oslo klatrepark
- 8. september - tur til trollvann
- 28. september - grilling hos Eric
- 30. oktober - halloween film hos Anna
- 9. november - middag i Grimstad i (forbindelse med seminar)
- 30. november - middag på Diamond Indian Cuisine (i forbindelse med årsmøte)

Integrasjon

I år har sosialkveldene fokusert mer på aktiviteter for å gi nye medlemmer en følelse av samhold og at de blir inkludert i gruppen, f. eks. de sosiale arrangementene vist til over. Vi har videreført fjorårets praksis med en kvinnelig trener for å gjøre det lettere for jenter å føle seg ivaretatt på treningene.

Klubben har fortsatt med bruk av Spond for å gi medlemmer muligheten til å planlegge deltagelse på treningene.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Generelt har OSI Jujutsu en normal drift. Klubben ønsker å bli flinkere på å beholde personer som tester treningen. Det er for tiden uklart hvorfor mange velger å ikke fortsette.

Idrettslig

Flere nye medlemmer har begynt, mange møter opp på flere treninger i uka og har god progresjon. Flere har gradert, og det er en målsetting å opprettholde denne trenden.

Sosialt

Det sosiale tilbudet dette året har vært veldig bra med faste sosiale kvelder hver måned, og en økning med arrangemanger, sammenlignet med fjordåret.

Administrativt

Styret har jobbet med noen nye rutiner for å bevare dokumenter. Dette skal også gjøre det lettere for et nytt styre å ta over hvert år.

MÅLSETTINGER FOR NESTE ÅR

Generelt

Det er viktig for klubben å holde på nybegynnere som starter. Det er flere medlemmer i klubben nå, og det er viktig at disse medlemmene blir hos oss. Vi ønsker også flere medlemmer og vi skal fortsette med rekruttering jobben som blir gjort. Dette er en fortsettelse fra fjordårets mål. I tillegg ønsker vi å øke fokus på demonstrasjoner av teknikker, og vise fram teknikker på ulike nivåer. Dette for at medlemmene skal se progresjonsmuligheter om de blir i klubben.

Idrettslig

Klubben ønsker å fortsette å fremme kontakten med den andre klubben i Norge som befinner seg i Grimstad. For eksempel gjennom kontakt mellom trenerne og nasjonale seminarer. Målet er å ha to nasjonale seminarer i året. Klubben ønsker også å ha felles treninger med klubbene i Australia via Zoom eller andre digitale plattformer. Klubben ønsker også å holde god progresjon med medlemmene og motivere personer til å komme på trening gjennom tett oppfølging og muligheten for å gradere til høyere beltegrader.

Sosialt

Klubben ønsker å fortsette å opprettholde det gode sosiale tilbudet og miljøet. Vi ønsker å ha som målsetting å ha minst en sosial sammenkomst per måned. Vi ønsker også å ha et variert tilbud hvor terskelen er lav for å bli med, og ikke involverer store utgifter for medlemmer å bli med.

Administrativt

Klubben ønsker at styret har noen mer regelmessige møter

OSI Karate

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Angela Akasoon Rygland</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Maria Månum Moen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Oda Østerhagen Engen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anna Kawamura</i>

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Maria, Anna og Oda har instruert fast på tirsdager, og Sverre H. Huseby og Erling Røed Larsen fra Kitdao karateklubb har instruert hos oss med jevne mellomrom.

Konkurransedeltagelse

Maria deltok i diverse konkurranser, blant annet europamesterskap som en av representantene for Norge.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Vi hadde en sosial samling på våren.

Integrasjon

Vi arrangerte prøvetreninger både på høsten og våren, og fikk nye medlemmer, som er faste studenter i Oslo og utvekslingsstudenter.

Oppsummering av året

Generelt

Vi arrangerte treninger med medlemmer som fortsatte fra tidligere år og nybegynnere/viderekommende som startet i OSI i 2024.

Idrettslig

Vi har arrangert instruerte timer hver tirsdag der Oda, Maria og Anna har byttet på å instruere. Sverre og Erling fra Kitado har hjulpet med instruksjon. To medlemmer deltok i graderingen juni 2024 og to medlemmer i desember 2024 i Asker karateklubb.

Sosialt

Klubben har vokst og vi har fått et fint miljø med erfarne og nybegynnere.

Administrativt

Vi har rekruttert to nye styremedlemmer ettersom Anna avsluttet studiene sine i våren 2024, og Angela kommer også til å avslutte studiene sine i våren 2025.

Målsettinger for 2025

Generelt

Styret ønsker å fortsette og skape aktivitet i foreningen igjen, slik at alle karateutøvere, både nybegynnere og erfarne, får et godt tilbud, både sosialt og idrettslig, til å praktisere sporten.

Idrettslig

Vi vil opprettholde den gode rutinen med faste instruerte timer hver tirsdag, med mulighet for egentrening. Vi ønsker også å invitere utøvere/instruktører fra andre klubber for å få ytterligere sportslig input. Videre ønsker vi også at flere medlemmer fra klubben skal delta i konkurranser, for at medlemmene skal oppleve mer av karatemiljøet.

Sosialt

Som supplement til det sosiale på treningene vil vi arrangere sammenkomster der alle i foreningen kan hygge seg og bli bedre kjent.

Administrativt

For å skape gode administrative rutiner vil vi arrangere styremøter etter behov.

OSI Kartkomitéen

Leder: Øivind Due Trier

Nestleder:

Økonom: Øivind Due Trier

Sekretær:

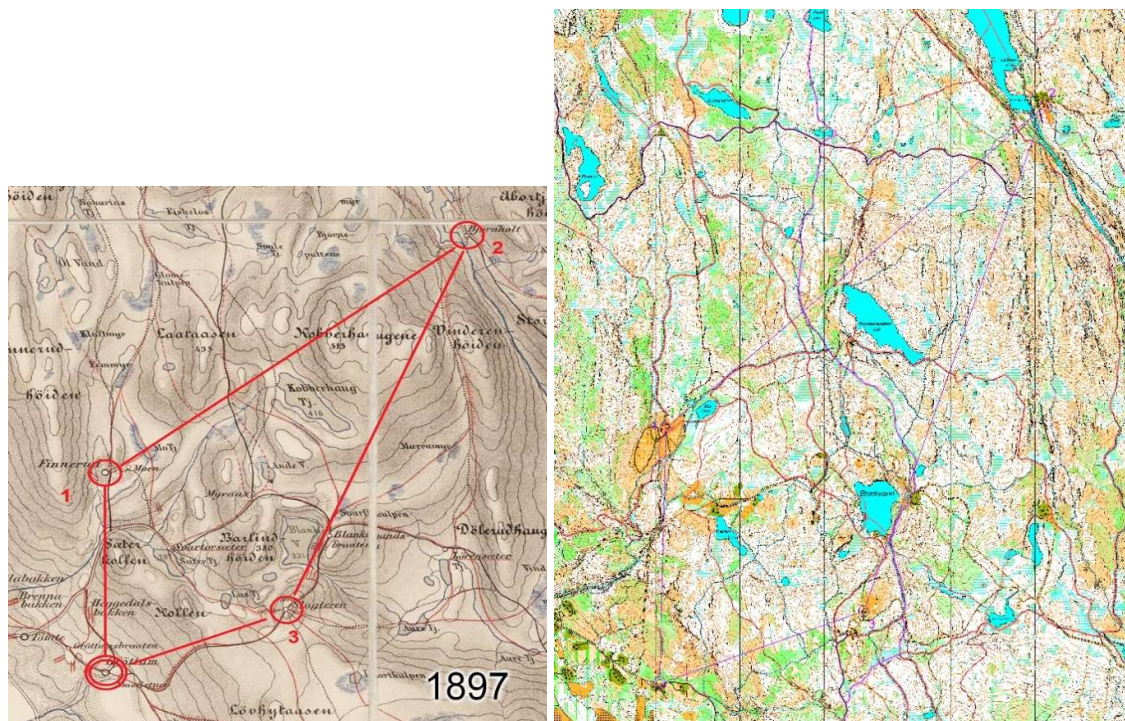
Styremedlem:

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.

Som en kuriositet kan det nevnes at verdens første orienteringsløp ble arrangert i 1897 fra Grøttum i Sørkedalen. Deltagerne gikk på ski. Hele løypa var innenfor OSI's nåværende kartområde i Nordmarka (figur 1).



Figur 1. Løypa for verdens første orienteringsløp. Venstre: Datidens kart. Høyre: Moderne orienteringskart.

Administrasjon

Styrearbeid

Det har i løpet av 2024 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. I noen enkeltår (2018, 2023 og 2024) har vi mottatt støtte fra Sparebankstiftelsen.

Ved starten av 2024 hadde kartkomitéen en positiv egenkapital på kr. 65 813,16. Vi hadde inntekter på kr. 217 645,- og utgifter på kr. 252 638,-. Dette resulterte i et underskudd på kr. 34 993,-. Egenkapitalen per 31. desember 2024 er dermed redusert til kr. 30 820,16.

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. -66 000. 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 2024 har gått til synfaring og tegning av orienteringskart på 214 313,-, utgifter til stolpejakten på kr. 25 000,-, samt revisjonshonorar på kr. 13 325,-.

Totalt inntekter på kr. 217 645,- inkluderer spillemiddelstøtte på kr. 25 000,-, støtte fra Sparebankstiftelsen på kr. 100 000,-, støtte til stolpejakt på kr. 25 000, og kartsalg på kr. 67 645,-.

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 Skiklubs turorientering var den største kartsalgskunden med kr. 54 000, dette var for bruk av OSIs kart til deres turorientering i 2023 og 2024. OSIs egne rankingløp har gitt grunnlag for internoverføring fra OSI orientering på kr. 6 000 for kartsalg. Inntekt fra turkartsalg var kr. 6 750,-, øvrig kartsalg kr. 795,-.

Utarbeidelse av kart

Bakgrunnen for den store produksjonen av nye o-kart de siste 13 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, 2016 og 2021, 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

2013-2024 med igangsetting av flere kartprosjekter. Kartfondet, spillemidler, samt salg av turkart har gitt oss økonomi til å gjennomføre dette. Vi har i tillegg mottatt støtte fra Sparebankstiftelsen for nødvendig oppdatering av eksisterende kart.

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 i årene 2018-2020, men ble arrangert i 2021, 2022 og 2024 fra den nyoppbygde KSI-hytta, og fra Studenterhytta i 2023.

Pågående kartprosjekter i 2024:

Turkart Nordmarka syd, trykket 1000 eks. januar 2022. Alle kartene er nå solgt. Vi har fått innvilget støtte fra spillemidler. Planen er å trykke 1500 eks. i februar 2025, hvor det nye kartet Smedmyrkoia samt deler av det nye kartet Ospeskog inngår. Vi fikk oppdatert nye hogstfelt i 2024 med støtte fra Sparebankstiftelsen. Oppdatering av nye hogstfelt vil fortsette i 2025 under forutsetning av støtte fra Sparebankstiftelsen.

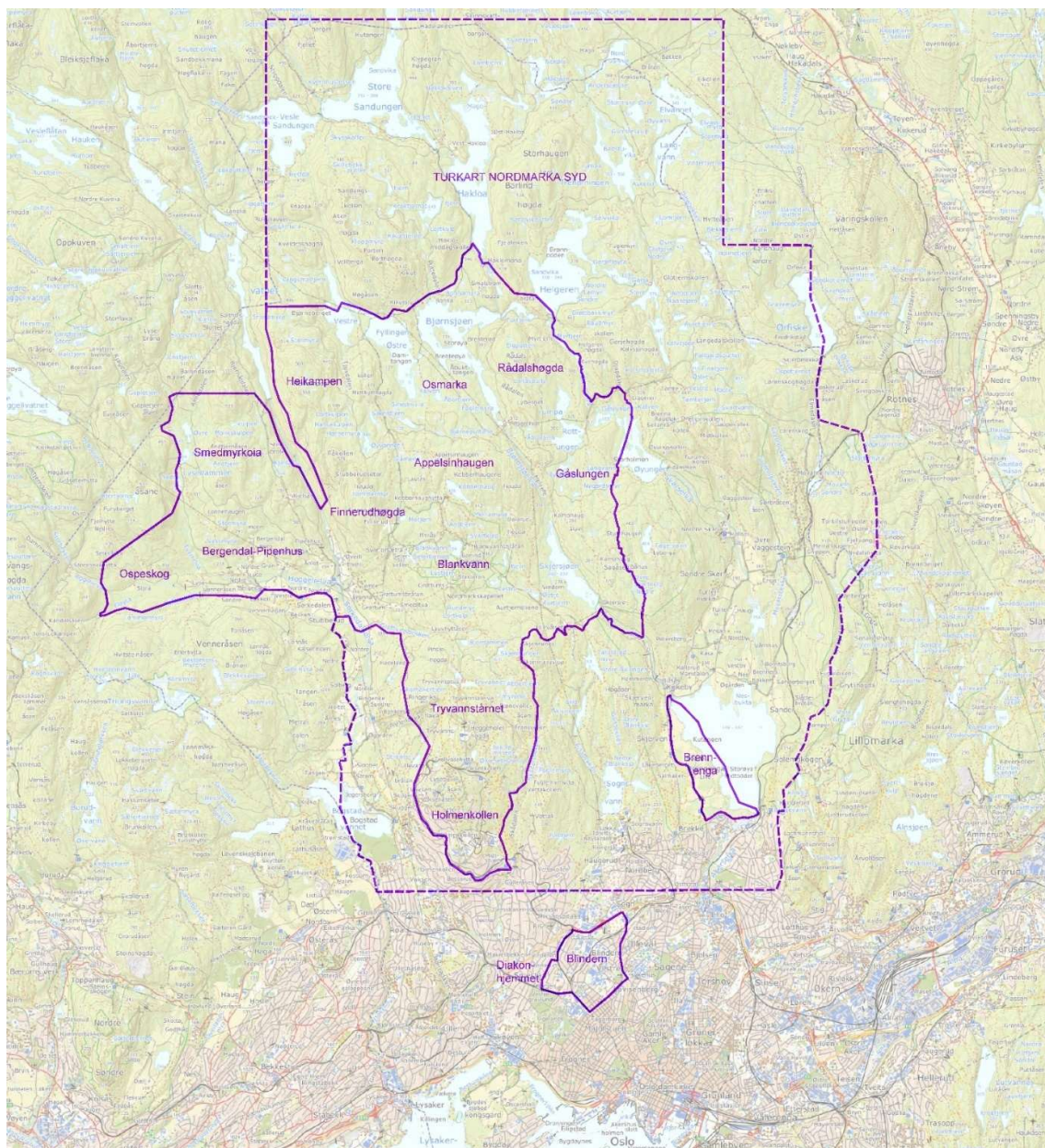
Ospeskog, 4,2 km². Kartområdet er dekket av tidligere kart Lyse (1981) utgitt av Fossum IF. Synfaring av Lenny Enström startet i 2024. Vi vil inngå en avtale med Fossum IF, som i korthet går ut på at OSI tar alle utgifter og inntekter på den nye utgaven, men med mulighet for at Fossum IF kan bekoste en ny utgivelse i framtiden.

Smedmyrkoia, 6 km², synfart 2022-2024 av Lenny Enström. Synfaring og tegning er godkjent av kretsen og spillemiddelstøtte utbetalt.

Blindern, 2,4 km², delvis revidert høsten 2020 av Lenny Enström. Revisjon av sprintkart er en pågående prosess grunnet stadige utbygginger. For tiden bygger universitetet et nytt livsvitenskapsbygg sørvest for Domus Athletica. Revisjonsarbeidet ble tatt opp igjen høsten 2023 og ble fullført våren 2024. Nydalens Skiklub ønsker å bruke deler av kartet til Oslo City Cup i april 2025.

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. Ocad 2018 (og nyere) kan fra laserdata lage høydekurver og vegetasjonshøydekart. Dermed er vi ikke lenger avhengige av å betale for konstruksjon av kartgrunnlag til synfaring. Oslo kommune fikk gjort en ny laserskanning av Nordmarka i 2024, og vi vil få tilgang til denne i 2025.

Kartoversikt



Figur 2. OSI's kartområder er markert med heltrukket lilla avgrensning. Stiplet linje viser området som dekkes av turkart Nordmarka syd, som er utgitt av tre klubber i samarbeid: OSI, Nydalens Skiklub og Heming Orientering.

o-kartreg	Kartnavn	Areal km ²	Gammel utgave	Ny utgave	Kommentar
	Ospeskog	4,2	1981	2025	Spillemidler innvilget 2024. Skal inngå avtale med Fossum IF

	Turkart Nordmarka syd	200	2013	2025	Trykket foreløpig utgave 2022. Trykke nytt opplag i 2025.
	Smedmyrkoia	6	-	2024	Godkjent av kretsen i 2024.
5593	Blindern	2,4	2007	2024	Sprintkart. Støtte til revisjon fra Sparebankstiftelsen
6725	Diakonhjemmet	0,4	-	2024	Sprintkart. Inngår i støtten fra Sparebankstiftelsen
7433	Brennenga	1,4	-	2021	Godkjent av kretsen i 2022
7069	Gåslungen	6,5	-	2020	
5987	Blankvann	16,2	2010	2019	
6722	Osmarka	7	1997	2018	
6723	Finnerudhøgda	3,6	1997	2017	
6724	Heikampen	7	-	2016	
6721	Appelsinhaugen	5,8	1997	2015	
6720	Rådalshøgda	7	-	2016	
6697	Tryvannstårnet	15	2004	2014	Delvis revisjon av Heming i 2019
6730	Bergendal- Pipenhus	6,2	2013	2021	Samarbeid med Fossum IF
878	Holmenkollen	8	2006	2012	Delvis revidert til Nordmarkskarusellen 2017
1081	(Løvlia nord)	18,9	1989	2022	NM lang 2022 IL Tyrving. OSI har sagt fra seg kartrettighetene
1082	(Løvlia syd)	13,4	1987	2022	NM lang 2022 IL Tyrving. OSI har sagt fra seg kartrettighetene

Stolpejakt

I 2022 arrangerte OSI for første gang stolpejakt. I 2024 ble 20 stolper plassert i Nordmarka fra Frognerseieren til Kobberhaugen og fra Sørkedalen Landhandel til Smedmyrkoia. 2474 personer har deltatt og registrert i gjennomsnitt 6 stolper hver. Antall unike deltagere per stolpe har vært fra 563 til 1787. Vi har mottatt støtte fra Miljødirektoratet på kr. 25 000,- for stolpene i Nordmarka. Støtten fra Miljødirektoratet var vesentlig mindre enn vi søkte om, derfor ble ambisjonsnivået redusert kraftig fra 50 stolper til 20 stolper i Nordmarka, samt at det ikke ble brukt penger på trykking av kart. Deltagerne kunne enten laste ned en kartbrosjyre og skrive ut selv, eller navigere med kart på mobilappen Stolpejakten. Stolpene i Nordmarka sto ute fra 8. juni til 17. november 2024. Det skal lages en egen rapport for stolpejakten i Nordmarka.

Oppsummering av året

Generelt

Vi har sluttført synfaring av det nye kartet Smedmyrkoia i Sørkedalen og fått det godkjent av kretsen. Vi har startet synfaring av et nytt kart Ospeskog i Sørkedalen, og har fått innvilget søknad om støtte fra spillemidler på 38% av kostnadene. Revisjon av sprintkart Blindern ble fullført våren 2024. Vi planlegger å trykke et nytt opplag av turkart Nordmarka syd i februar 2025 på vannfast papir.

Vi hadde et underskudd på kr. 34 993, og egenkapitalen er nå redusert til kr. 30 820,16 per 31.12.2024.

Målsettinger for 2025

Generelt

1. Fullføre synfaring og tegning av kartprosjektet Ospeskog.
2. Trykke nytt opplag av turkart Nordmarka syd.
3. Arrangere stolpejakt i skogen og på Blindern på våre kart. Vi har søkt Miljødirektoratet og Oslo kommune om støtte. Om vi ikke får minst kr. 25 000 i støtte vil vi ikke arrangere stolpejakt.
4. Salg av kart: Opprettholde turorienteringen i Nydalens Skiklub som en viktig kunde. Selge det nye turkartet. Fortsette med kartsalg til lokale løp inkludert rankingløp.
5. Norges Orienteringsforbund vil innføre et nasjonalt kartarkiv: <https://kartarkiv.no>. Det vil påløpe en kostnad på kr. 1000 per klubb per år for en minimumslisens. Kretsen ønsker å knytte godkjenning av kart opp mot kartarkivet. OSI må legge inn avgrensningen av sine eksisterende kart, og vurdere om vi ønsker å tilby salg av kart. Løsningen tilbyr også versjonskontroll av ocadfiler. Vi må i så fall klippe opp den store ocadfila for OSI, Nydalen og Heming i mindre deler.

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 Kendo

<i>Leder:</i>	<i>Edel Therese Tjernstrøm</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Aleks Bako</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Nikolai Vindvad Heggstad</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Julian Marques Trettenes</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ingrid Carlén</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

- OSI Kendo Styret har i løpet av 2024 hatt 8 styremøter.
- Vi har prøvd å holde sosiale arrangementer.
- Vi arrangerte Vår seminar, hvor vi inviterte utøvere fra hele Norge til å delta på en dagsturnering i Oslo.
Utøvere fra OSI Kendo, Oslo Kendo og Lier Kendo deltok.
- OSI Kendo arrangerte Oslo Open, Norges største internasjonale kendoturnering.
- OSI Kendo deltok på OSIs årsmøte.
- Deltok også på OSIs representantskapsmøte.

Ekstern Representasjon

- Håkon Erikson og Alice Powell er medlem av FLIS (fleridrettsseksjonen i NKF)
- Marianne Skiftesvik er president av kendo kommite

Økonomi

- Økonomibudsjettet vi satte opp holdt godt. Gikk litt i minus men det var forventet

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

- Alle treninger har blitt gjennomført i sal 5 på Blindern. Linda Xi, Alice Powell, Ken Rune Helland har instruert på de fleste treningene.
- Vi hadde en graderinger i år: den var i juni.
- Normalt gjennomfører vi tre treninger i uken. Dette har vært på tirsdag, fredag og lørdag.

Treningsleire/samlinger

- Flere medlemmer har deltatt på ulike treningsleire og samlinger, både nasjonalt og internasjonalt. Klubben har deltatt på bla.a. Dommerseminar med Fillipi Christian Sensei (Italia) i Kristiansand, , Shiai seminar i Oslo, høyt nivå graderings seminar med Zago Sensei og treningsleir i Helsinki.

- OSI Kendo har avholdt vår seminar i år. Utøvere fra OSI Kendo, Oslo Kendo, Lier Kendo, og Toten Kendo deltok.

Konkurransedeltagelse

- Iijima Cup (6. - 7. april)
- Oslo Open (9. - 11. mai)
- Kendo VM, Milano (4. - 7. Juli)
- Hoku Tozai Taikai (21-22. September)
- NM i kristiansand (22. - 24. november)

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

- Hyppige turer til den lokale baren.
- Etter konkurranser og seminarer er det som regel et sosialt arrangement, f.eks. restaurantbesøk.

Integrasjon

- Sosialt oppmøte er klubben sitt viktigste integrasjonsmiddel.
- 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 kendo trening.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Medlemstallet har slitt litt dette året, litt 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 egen hånd.

Idrettslig

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

- Sølvmedalje til Marianne Skiftesvik i kvinneklassen under NM i november.
- Bronsemedalje til OSI 1 og OSI 2 (Marianne, Alice og Linda) og (Aleks, Patrick og Håkon) under NM.
- Fighting Spirit til Linda Xi i åpen klasse under NM.
- Bronsemedalje til Linda Xi og Alice Powell i dameklassen under NM i november.
- Bronsemedalje til Linda Xi og Alice Powell i dameklassen under Oslo Open i mai.

- Gullmedalje til Julian Trettenes i 1-2 Dan klasse under NM i november.
- Sølvmedalje og bronsemedalje til Pauline Michel og Erika L. Utgård i Kyu Uchikomi under Oslo Open
- Bronsemedalje til Erika L. Utgård i Kyu Shiai under Oslo Open
- Fikk nye 3. , 4. og 6. Dan i klubben

Sosialt

Vi har arrangert flere sosiale sammenkomster i løpet av året, med bla.a. 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 2025

Generelt

Ha mer 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 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.

OSI Klatring

<i>Leder:</i>	<i>Erik Skaug Ingebrigtsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Lou Ditaranto</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Ole Stout</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Olav H. Moseng</i>
<i>Utstyrsansvarlig:</i>	<i>Tor Olav Holm</i>
<i>Event ansvarlig</i>	<i>Darleen Langen</i>
<i>Instruktøransvarlig:</i>	<i>Adrien Mathys</i>
<i>Medlemsansvarlig:</i>	<i>Anastasia Bredenbrock</i>
<i>Medieansvarlig</i>	<i>Markus Fostvedt</i>
<i>Treningsansvarlig</i>	<i>Markus Benjamin</i>
<i>Buldreromansvar</i>	<i>Markus Benjamin</i>
<i>Buldreromansvar</i>	
<i>Turansvarlig</i>	<i>Jenny Eder</i>
<i>Buldreinstruktør</i>	<i>Markus Benjamin</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Simen Rudsengen Ottesen</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Rachel Davis</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Maria Bech Urland</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Helge Martin Albrigtsen</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Olav Moseng</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Styrets arbeid har bestått i å opprettholde kontakt og møter innad i styret. Vi har forbedret utstyrutvalget vårt og gjort vedlikehold. Videre har vi holdt kontakt med medlemmene våre gjennom ukentlige treninger og ytterlige arrangementer.

Ekstern Representasjon

Organiserte buldrecup for studenter med to andre klatreforeninger. Solgte billetter for fri flyt.

Vi har hatt prøvetreninger på Blindern både til høsten og til våren.

Vi har deltatt på foreningsdager for å verve nye medlemmer.

Vi har arrangert “Studentenes Dag” i samarbeid med Vulkan Klatresenter.

Økonomi

Fredagsklatring på Vulkan fortsetter å være en storsuksess, og voksende, i tillegg til søndagsklatring én gang i måneden på Oslo Klatresenter. I 2024 har vi brukt 130 205 NOK samlet på dette, derav 95 190 NOK på Vulkan Klatresenter. Vi har nå utvidet plassene på Vulkan til 50 deltakere.

I 2024 har vi kjøpt noe nytt utstyr, både for å vedlikeholde vår kapasitet for å holde kurs, og for å gi bedre tilbud til klatrere. Klatring har blitt svært populært, noe vi merker på oppmøtet.

Vi har mistet noen av våre instruktører for inne-til-ute kurs, men planlegger å utdanne nye innen året. Vi har fortsatt med gratis teknikk-kurs, en storsuksess fra 2023.

Vi har også organisert både lengre og kortere turer. OSI Klatring dro på tur til Siurana i Spania, Hemsedal, Sogndal, på isklatretur til Rjukan, og tre ganger til Bohuslän, her har vi som regel dekket mellom $\frac{2}{3}$ til $\frac{1}{2}$ del av prisen.

I oppsummering kan det sies at OSI Klatring har:

Brukt midler forsvarlig for å gi et godt klatretilbud til studenter.

Vi har god økonomi, og har fått brukt opp deler av egenandelen. Vi bruker mye penger på leie.

Populariteten ser så langt ut til å være høy, og viser ingen tegn til nedgang. Vi har høye, men over flere år varierende kursinntekter.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

På våren:

Fredagsklatring hos Vulkan som tidligere, med gratis inngang for de 50 første, her har vi utvidet tilbudet vårt.

Mandagstreninger for nybegynnere i blindernhallen, med instruktører.

Nybegynnerkurs hver Onsdag i Blindernhallen.

Teknikk-kurs på Mandager kl 17.30 v. Markus Benjamin

Søndagsklatring én gang i mnd, gratis inngang for medlemmer.

Utendørsbuldring på ulike steder i Østmarka, når værforholdene og bemanning tillot det.

Tauklatreturer utendørs, blant annet til Bohuslän, Siurana, Sogndal.

Isklatrekurs tidlig i semesteret.

Isklatretur til Rjukan.

På høsten:

Fredagsklatring hos Vulkan som nevnt tidligere.

Mandagstreninger for nybegynnere i blindernhallen

Nybegynnerkurs hver Onsdag i Blindernhallen.

Teknikk-kurs på Mandager kl 17.30 v. Markus Benjamin

Søndagstreninger på Oslo Klatresenter (OKS).

Turer til Hemsedal og Bohuslän.

Treningsleire/samlinger

Klatretur til Siurana, Bohuslän og Sogndal. Isklatring i Rjukan med ekstern instruktør.

Utendørsklatring på Hauktjern.. Dagskurs til SNØ for å isklatre sammen med ekstern instruktør.

Konkurransedeltagelse

Arrangerte en vennlig buldrecup med LIK Klatring, Klatregruppa Juss og BI Athletics Klatring.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Januar: Prøvetreninger på Vulkan.

Februar: Planlegging tur til Siurana

Mars: Tur til Siurana, Studentenes dag på Vulkan

April: Tur til Rjukan

Mai: Tur til Bohuslän

Juni: Tur til Sogndal og Bohuslän

Juli:

August: Prøvetreninger

September: Studentenes dag, tur til Bohuslän og Hemsedal

Oktober: Halloweenfest

November:

Desember:

Integrasjon

OSI Klatring har en stor andel utenlandske medlemmer, all vår kommunikasjon til medlemmene skjer på både engelsk og norsk. Mye arbeid går i å svare på spørsmål tilsendt fra medlemmer eller potensielle medlemmer, opptil flere spørsmål daglig. Her har vi forbedret nettsiden vår for å informere bedre.

Oppsummering av året

Generelt

I vår har vi hatt noe utendørs buldring, men mindre enn i fjor, og med et greit oppmøte. På starten av semesteret holdt vi prøvetreninger, med stor pågang. Fredagsklatring på Vulkan har generelt hatt stort oppmøte, og vi ser på ytterligere måter å utvide tilbudet vårt.

Vi har hatt dugnad på buldrerrommet både i vår og i høst, og har fått gode tilbakemeldinger på jobben, til tross for litt krangling med SiO.

Vi har hatt teknikk-kurs, holdt taukurs som vanlig, og hatt en god drift, vi har trappet opp antall turer slik vi har innstilt oss for. Kjernen av hva vi driver med har holdt seg godt, og vi ser på å trappe opp videre.

Idrettslig (treninger og kurs)

Treninger og kurs ble avholdt i all hovedsak på høstsemesteret. Vi utdannet 5 nye Klatreleder inne instruktører i vår, og 7 i høst, for å holde tritt med utskiftning fra forrige generasjon. Vi har vervet en ny utendørsinstruktør. Vi har jobbet med å utvide og forbedre klatretilbudet til våre medlemmer dette året. Det er en stor interesse for klatring blant studenter og det har vært viktig for oss å forsøke å gi et så godt tilbud som mulig som er tilgjengelig for flere, dermed har vi brukt flere arenaer (OKS, Vulkan) enn før for å ha nok areal til å drive på med den idretten vi elsker, vi ser at det er behov for å utvide dette ytterligere.

Sosialt

Vi har avholdt flere sosiale arrangementer: kurs, turer, lavterskel konkurranser og eventer, som nevnt ovenfor. Vi planlegger å utvide med flere fellestreninger dersom midlene tillater det.

Administrativt

Dugnader og tilstedeværelse i buldrerrommet på Blindern er viktig for å opprettholde buldretilbudet, idrettsånden og det sosiale rommet som vi har tilhørighet til. Vi har oppdatert buldrerrommet for å kunne tilby noe mer buldring for interessenter, ved hjelp av et konsept som kalles "spray-wall". Vi er spente på tilbakemeldingene fra brukere.

Tilstedeværelse på søndagstreningene, har vært en suksess og vi er glade for å kunne videreføre tilbudet.

På utstyrslageret jobber vi med en digital løsning for utlån ved hjelp av API-et til IdrettenOnline, men dette har tatt en del tid grunnet lite tid til overs blant våre IT-kompetente. Vi har økt budsjettet vårt for kostnader assosiert med dette i tråd med dette.

Medlemskommunikasjon og inn/utmelding har blitt en stor oppgave, men vi forsøker det beste vi kan og har god dekning.

Vi har utarbeidet interne budsjettmaler for å tilgjengeliggjøre bedre økonomisk planlegging for alt fra indre arrangementer til turer og samlinger.

Vi har utarbeidet veiledninger til dokumentasjon for å bevare kunnskap for styrets roller gjennom utskiftninger i verv.

Målsettinger for 2025

Generelt

OSI Klatring ønsker å fortsette å jobbe for et godt klatretilbud og miljø i klubben. Vi ønsker gjerne å utvide tilbudet vårt noe for å møte ønskene til medlemmene våre. Klatring er svært populært, og den andre mest voksende sporten i Norge.

Idrettslig

Vi vil fortsette å tilby et godt klatretilbud til medlemmene våre, og sørge for gode fasiliteter for dette. Vi vil gjerne utvide tilbudet vårt, noe som ikke hadde vært mulig uten arealpotten. Gjennom å utdanne og verve nye instruktører sørger vi for å kunne opprettholde tilbudet vårt og utvikle kompetansen i klubben. Ved hjelp av våre nye kurs utvider vi tilbudet vårt for nybegynnere, og håper dette kan tilgjengeliggjøre sporten enda mer for nykommere.

Vi ønsker å utvide vårt tilbud for hverdagslig klatring, for å holde våre medlemmer aktive, og imøtekomme ny etterspørsel fra popularitetsøkningen. Det er nesten sprengt kapasitet på Vulkan.

Sosialt

Vi ønsker å fortsette våre ukentlige treninger og klatretider, samt dugnader og konkurranser på buldrerrommet. Videre har vi et ønske om å arrangere turer og sosiale evenenter i Norge og omkringende områder for å være bærekraftig - så godt det lar seg gjøre.

Administrativt

Vi vil fortsette med våre månedlige styremøter. Hvor vi motiverer og engasjerer til opprettelse av nye ideer for å bedre vårt klatretilbud.

Vi vil utvikle vår egen digitale utlånsløsning, og vurderer om dette er noe som hovedstyret kan bistå med i form av mannskap.

Vi vil fortsette å forbedre den interne strukturen i styret vårt. Engasjementet i styret er stigende, og vi ønsker å jobbe for at vårt arbeid kan ha en støttende effekt for generasjonene fremover. Dette ønsker vi å oppnå gjennom bedre retningslinjer for alt fra opplæring til dokumentasjon av arbeid.

OSI Langrenn

Styret i 2024

Leder:	<i>Aslak Bratteland</i>
Nestleder:	<i>Marius Prestrud</i>
Økonom:	<i>Herman Jakob Haugaa</i>
Styremedlem:	<i>Kristoffer Frydenlund Solid</i>
Styremedlem:	<i>Oda Kristine Søltnæs Rosseland</i>

Administrasjon

Styrearbeid

I 2024 ble det valgt inn nytt styre. Dette var naturlig ettersom det forrige styret var på vei ut av studentidretten og det nye på vei inn. Det nye styret har hatt et velfungerende samarbeid og gjennomført to styremøter, ett på våren og ett på høsten. Styrets fokus har hovedsakelig omhandlet å tilrettelegge for ukentlige fellestreninger, samlinger og skirenn. I tillegg til dette har lave medlemstall og deltakelse på fellestreninger vært tema. Vi synes det er utfordrende å skaffe engasjement og deltakelse i langrennsgruppa. Vi har diskutert mye om hvordan vi kan løse dette, men har ikke klart å se de store resultatene av det enda. I løpet av høsten valgte vi å kutte fra to til én fellestrening i uka for å skape mer oppmerksomhet rundt den ene treningen, dette har gitt middels resultater. Styret vil arbeide videre med disse utfordringene i 2025.

Ekstern Representasjon

Vårsemesteret og vinterseongen innebar ulike sportslige arrangementer. I hovedsak innebærer dette deltakelse på Birkebeinerrennet (8 deltakere), Grefsenkollen Opp (7 deltakere) og Nordmarka Skogsmaraton (3 deltakere). Flere medlemmer deltok også i renn på eget initiativ.

Økonomi

Klubbens dugnadsarbeid var hovedsakelig å arrangere skikurs for internasjonale studenter ved UiO. Kurset består av ett felles teorikurs og fire praktiske økter på Sognsvann. Dugnadsarbeidet skaffer oss inntekt på 20 000kr.

I løpet av 2024 hadde vi en inntekt fra medlemskontingent på 3590. Dette var en nedgang fra 2023 hvor inntekten fra medlemskontingenten var på 8000. Da vi fortsatt hadde en god del igjen på kontoen ved starten av 2024 var gruppebevilgningen fra OSI sentralt kun på 9000 for hele året. I løpet av 2024 har gruppa brukt penger i forbindelse med noen idrettsarrangementer. I

hovedsak er dette tur til Lillehammer i forbindelse med Birkebeinerrennet. Her dekket egendandelen på 15000 kroner mesteparten av leiekostnaden på huset i Lillehammer på 180000 kroner. Dette gjorde det til en relativt liten utgift for gruppa. Gruppa betalte her også for felles mat til turen. Videre har vi også dekket startavgiften for de som ville være med på løpene Grefsenkollen opp og Nordmarka skogsmaraton. Etter begge løpene hadde vi felles pizza som klubben også betalte for. Etter siste fellestrening våren 2024 hadde vi også pizzaavslutning på Zio Kringsjå. Litt utgifter har det også vært knyttet til mat i forbindelse med årsmøte/styremøter. I løpet av høsten ble det brukt tilnærmet ingen ting da det generelle oppmøtet på treninger var lavt, i tillegg til at det ble satt av en del penger til å drifte klubben gjennom vinteren/våren 2025. Hovedutgiftspostene i løpet av vinteren 2025 er tur til Sveits i forbindelse med La Diagonela i januar og overnattingstur i forbindelse med Birkebeinerrennet i mars.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Vi har forsøkt å gjennomføre to fellestreninger i uka, men på grunn av manglende engasjement og interesse reduserte vi til én økt fra midten av september. I sesong har økta på ski bestått av intervaller på vestsiden av Sognsvann, men ved interesse har vi også arrangert helgeturer i Nordmarka i roligere (kose) tempo. Intervalløktene legges gjerne til et område der vi går opp og ned en bakke. På den måten tilrettelegger vi for at deltakere på ulike nivåer kan delta på samme trening uten å føle at de blir fragått. Langturene i helgene tas som regel litt på sparket, og varieres gjennom sesongen. Her er hovedmotivasjonen å komme seg ut i marka, og å få en sosial tur. Gjennom sommer og høst hadde vi én løpeintervall opp Damefallet, i tillegg til rulleski og rolige løpetur i helgene ved interesse. Motbakkeløp opp Damefallet var hovedøkta og her oppfordrer vi alle til å delta uavhengig av nivå. For å delta på rulleskiintervallene oppfordrer vi til at alle har noe erfaring på rulleski fra før, da dette er litt mer teknisk krevende. De rolige løpeturene i helgene har også som hovedmål å være en sosial arena for medlemmene. Her er det pratetempo, og turen går gjerne innom en markastue for en bolle eller vaffel.

Treningsleire/samlinger

I mars arrangerte vi tur i forbindelse med Birkebeinerrennet. Turen ble en suksess, men vi skulle gjerne sett flere påmeldte.

I løpet av høstsemesteret fikk vi arrangert én felles pizzamiddag i etterkant av Grefsenkollen Opp. Dette var veldig hyggelig.

Vi hadde også felles pizza etter Nordmarka skogsmaraton, noe som ble en stor suksess. I tillegg til dette ble vårsemesteret avsluttet med pizzamiddag på Zio Kringsjå.

Konkurransedeltagelse

I februar arrangerte vi to klubbrenn (skøyting og klassisk stil) i henholdsvis Linderudkollen og Holmenkollen. I tillegg til dette har vi hatt deltakelse i Birken, Grefsenkollen Opp, Holmenkollmarsjen, Budorrennet, Vester-Gyllen, Vasaloppet, Nordenskiöldsløppet, Reistadløpet, Hauern, Oslos bratteste, Ivar Formos minneløp, Jotunheimen trail run og råskinnnet.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Fellesturen til Lillehammer i forbindelse med Birken er et viktig sosialt arrangement for oss. I tillegg er helgeøktene på langrenn eller med joggesko også en viktig sosial arena der vi blir bedre kjent. Vi ønsker å arrangere og fokusere mer på det sosiale i 2025.

Oppsummering av året

Generelt

OSI Langrenn har hatt et år som har vært preget av idrettsglede og treninger, men dessverre også av et lavere aktivitetsnivå og deltakelse enn tidligere år. Vi hadde kun 12 betalende medlemmer da året var omme. Det er en betydelig nedgang fra 2023. Vi er gjennom et generasjonsskifte der en større gjeng forsvant ut og vi har ikke klart å få inn så mange nye vi ønsker. Vi har fått gjennomført gode fellestreninger med kontinuitet på tross av at vi reduserte treningstilbudet fra to til én fellestrening i uka.

Som følge av dårlig oppmøte og lite engasjement (særlig rundt de ukentlige fellestreningene) har motivasjonen vært noe lavere enn tidligere. Dette er dumt, da vi ser at vi er en veldig imøtekommande og inkluderende gruppe med trivelige folk fra ulike studieretninger. Vi vil fortsette å arbeide for å få flere deltakende medlemmer som kan ta gruppa videre i fremtiden.

Idrettslig

OSI Langrenn er en idrettsklubb for studenter for alle nivåer, og oppfordret også de på lavere nivåer til å delta og engasjere seg! Vi ønsker å ha en sunn balanse mellom studenter som kun ønsker å gå rolige sosiale skiturer og studenter som ønsker å delta i renn og trene oppimot flere høyintensitetsøkter i uka.

Sosialt

Ettersom vi har vært færre på trening i år har det sosiale miljøet blitt litt mindre. Vi som er i «kjernen» er gode venner og trives godt sammen, men vi skulle gjerne fått flere medlemmer. Turen til Birken var som sagt en suksess og de som var med var veldig fornøyd. Vi skulle gjerne sett at flere av de som deltok der fortsatte å bli med på treninger utover våren og høsten. Vi prøver å lage en sosial greie rundt løp eller renn vi skal delta på. Det kan være felles transport eller mat i etterkant av konkurransen. I 2025 vil vi prioritere sosiale arrangement i større grad enn i 2024 og håper det kan øke interessen for gruppa.

Administrativt

Styret har hatt et godt samarbeid gjennom året og gjennomført arbeidsoppgavene de ulike vervene innebærer. Vi har stor takhøyde for diskusjoner og hvordan vi skal løse utfordringer. Det er bra.

Målsettinger for 2025

Generelt

Hovedmålet vårt vil være å rekruttere nye medlemmer til OSI Langrenn og fortsette å arrangere fellesturer til konkurranser, som for eksempel Birken. Vi ønsker å arrangere flere sosiale aktiviteter og optimalisere treningstilbudet vårt i enda større grad for å gjøre det mer attraktivt og engasjerende for medlemmene våre.

Idrettslig

Vi ønsker å fortsette med den gode kontinuiteten vi har med fellestreningene våre og øke treningene tilbake til to i uka. Spesielt i sesong. Vi ønsker å fortsette å arrangere klubbmesterskap og tilby et variert treningstilbud for medlemmene våre gjennom hele året.

Sosialt

Arrangere flere sosiale arrangementer for medlemmene våre. Det kan være for eksempel vors ifb. Våryr, sosiale turer i Marka der vi stopper på Markastuer og spiser boller og vafler, eller andre ting. Dette er høyt prioritert for 2025 og noe vi allerede planlegger i nærmeste fremtid.

Administrativt

Vi ønsker å fortsette å være et inkluderende og engasjert styre som er motiverte for å gjøre OSI Langrenn til en attraktiv og sosial gruppe å være medlem av i studietida. Et stort mål for oss vil være å rekruttere nye medlemmer for 2025. Dette vil sikre gruppens videre drift i fremtiden.

OSI Orientering

Styret i 2024

Leder: ***Mikael Olausson***

Nestleder:

Økonom: ***Øivind Due Trier***

Sekretær:

Administrasjon

Styrearbeid

Det har ikke blitt avholdt noen fysiske styremøter i 2024. Styrearbeidet har bestått av besvarelse av e-post fra personer som kontakter oss, økonomiarbeid, finne arrangører til våre Rankingløp (regelmessige orienteringsløp vi arrangerer til inntekt for klubben). Det som har måttet avklares i styret, har skjedd via e-post.

Ekstern Representasjon

Ingen

Økonomi

Vi hadde inntekter på kr. 66 300 og utgifter på kr. 69 479, som gav et underskudd på kr. 3 179.

Vi hadde 10 betalende studentmedlemmer og 8 betalende ikke-studenter, hvorav 5 aktivitetsfremmende ikke-studenter, som har bidratt sterkt i arrangeringen av treningsløpene som er vår viktigste inntektskilde og treningsarena. Ikke-studentene har vært, og er, en veldig viktig kilde til kompetanse her, og er viktig for å sikre at denne aktiviteten opprettholdes, og styrker den økonomiske ryggraden i gruppa, noe som kommer alle studentene til gode.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Trening: Øivind Due Trier har vært trener både i vår- og høstsemesteret. Vårsemesteret ble det arrangert 7 fellestreninger, mens det i høstsemesteret ble arrangert 16 treninger. Treningene har blitt holdt fra Sognsvann, bortsett fra siste halvdel av høsten som ble arrangert fra Blindern. Det var egne Facebook-arrangementer for hver trening. Vi hadde mange nye studenter som deltok på disse treningene.

Rankingløp: I år har vi arrangert totalt 26 løp sammen med samarbeidsklubben IL GeoForm, hvorav OSI Orientering har arrangert 11 stk (to flere enn i 2024). Som i fjor har det vært en ekstra stor dugnadsinnsats fra Øivind Due Trier, som har vært hovedarrangør av over halvparten

av alle løpene til OSI. Rankingløpene er treningsløp vi arrangerer for at vi skal få et lavterskel konkurransetreningsstilbud, og de er også vår viktigste inntektskilde. Det er som regel 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 80 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 i Oslo.

Treningsleire/samlinger

Vi arrangerte som i året før også det tradisjonsrike løpet Kjempesprekken med hyttetur til KSI-hytta som sosial ramme, med Øivind Due Trier som løypelegger og løpsleder. Løpet hadde start og mål på KSI-hytta, og det var flere som overnattet på KSI-hytta hele helga.

Vi dro i tillegg til en sosial tur orienteringsløpet Nord-Jysk i Danmark.

Konkurransedeltagelse

Vi har hatt en del konkurransedeltakelser i år, 194 (152 forrige år) i Norge viser arrangementssystemet Eventor (men dette viser ikke alle mindre løp, så tallet er en del høyere).

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Hyttetur til KSI-hytta i forbindelse med løpet Kjempesprekken og turen til løpet Nord-Jysk i Danmark.

Integrasjon

O-gruppa ønsker å være en lavterskelklubb som har plass til både nybegynnere og erfarne løpere. Treningene har hatt differensiert nivå og har vært tilrettelagt for både nybegynnere og erfarne. De første treningene i hvert semester har også hatt grunnleggende opplæring for nybegynnere.

Oppsummering av året

Generelt

Aktiviteten har vært stabil fra i fjor, omtrent like mange treninger, konkurransedeltakelse og våre ukentlige treningsløp.

Som i fjor har vi i år hatt få studenter som er med på terminfestede konkurranser, men vi har derimot hatt god deltakelse på treningene våre. Vi merker fortsatt 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, og for dem med erfaring. For at klubben skal fortsette som tidligere, arrangere o-tekniske treninger og 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 treningsløp og gjøre styrearbeid. Dette jobber vi for at kan tas over av studenter.

Idrettslig

Vi har hatt litt flere deltakelser på o-løp i år enn i fjor.

Sosialt

En hyttetur ble arrangert og tur til Danmark.

Administrativt

Arbeidet som er lagt ned er hovedsakelig av typen arbeid som må gjøres. Det gjelder økonomiarbeid, finne arrangører til Rankingløpene og svare på e-post som vi mottar fra studenter og andre.

Målsettinger for 2025***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

Idrettslig

Vi ønsker å fortsette med ukentlige treninger og treningsløp, og ikke minst fortsette å arrangere det legendariske løpet Kjempesprekken.

Vi vil fortsette å engasjere medlemmer til å bli aktive orienteringsløpere, og helst få med flere medlemmer på konkurranser og større løp.

Sosialt

Fortsette å ha en hyggelig sosial ramme rundt vårt høstløp, "Kjempesprekken". Vi ønsker også å få til en sosial fellestur til et stort orienteringsløp i Norge.

Administrativt

Ingen endring i forhold til året 2024.

OSI PADEL

Styret i 2024

Leder: *Simen Moksnes*

Nestleder: *Åsmund Lie*

Økonom: *Simen Moksnes*

Sekretær: *Simen Moksnes*

Styremedlem: *Andrey Jensen*

Styremedlem: *Sindre Erichsen*

Administrasjon

Styrearbeid

Styret har jobbet med å ha et tilbud for alle og for at alle medlemmer føler de har en fin plass å være. Målet med klubben er å treffe både de gode spillerne som har spilt i flere år og alle de nye som ikke har spilt. Styret har blant annet laget undersøkelser for å høre med medlemmer underveis også gjøre endringer der det trengs.

Ekstern Representasjon

Ikke relevant

Økonomi

Mulig vi gikk litt for godt i overskudd, men vi er usikre på om alt er riktig. Dette finner vi ut av så fort ny økonomiansvarlig har fått opplæring og tilgang til poweroffice.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Vi har hatt treninger som planlagt og klart å utvide klubben en god del. Treningene har blitt bedre og faste rutiner har kommet seg godt på plass.

Treningsleire/samlinger

Ingen

Konkurransedeltagelse

Ingen

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Ingen dessverre

Integrasjon

Ingen nivåterskel så alle kan være med.

Oppsummering av året

Generelt

Vårt første år, stor interesse og et år der vi har lært utrolig mye. Gått over all forventning mtp at vi er så ferske. Etter en undersøkelse var 97% av medlemmene som svarte at de ønsker å være med neste år, selv om ikke alle har mulighet grunnet skole, jobb eller andre ting.

Idrettslig

Hatt en fin utvikling av hvordan treninger foregår og endringer har blitt gjort gjennom hele året for å forbedre treningene. Hos oss trener alle nivåer samtidig noe som skaper noen utfordringer sportslig, men gir oss masse sosialt.

Sosialt

Vi satt noen på jobben, men det ble dessverre aldri noe av, vi har allerede planlagt for nytt år.

Administrativt

Prøvd å komme inn i hele opplegget på en god måte, vanskelig uten å plage Truls for mye 😊.

Målsettinger for 2025

Generelt

Skaffe flere medlemmer, få et så jevnt som mulig treningsgrunnlag der alle møter noen over, under og på sitt nivå i løpet av en trening. Ønske også om trenerutdanning for vår trener, men dette koster en god del penger dessverre. Vi ønsker høyere kvalitet på trening og sikter da etter å ha godt utstyr, og treninger der det alltid er fult og der alle opplever utfordring og mestring.

Idrettslig

Målet er å utjevne forskjeller, gjøre nivåforskjellen mellom banene mindre. Dette gjør vi ved å øke antall baner per trening slik at det blir to mellomsteg til de to ytterpunktene. Trenerkurs hadde vært ypperlig for å kunne heve nivået på spillere i en sport som fortsatt er veldig fersk.

Sosialt

Ha minst 4 sosiale arrangementer i året, en ved starten av hvert semester og en ved slutten.

Administrativt

Fått på plass egen økonom som faktisk studere økonomi, så dette blir knall. Ellers gjør vi som før, oppgaver deles så det er hyggelig å være i styret.

OSI Pardans

Leder:	Heidi-Christin Bernhoff-Jacobsen
Nestleder:	Juozas Zabarauskas
Økonom:	Greta Kaupaite
Sekretær:	Sander Furuheim
Medlemsansvarlig:	Sander Furuheim
Webmaster:	Sander Furuheim
Markedsføringsansvarlig:	Sandra Baker / Heidi-Christin Bernhoff-Jacobsen
Kurs- og instruktøransvarlig:	Heidi-Christin Bernhoff-Jacobsen

Administrasjon

Styrearbeid

Styret jobber med å planlegging av alle aktivitetene og jobber for et godt miljø i klubben.

Vi jobber for å øke medlemsmassen med promotering og hyggelige aktiviteter, som sosialdans og fester for å oppnå økt felleskap, trivsel og lojalitet. I tillegg til kjerne-virksomheten som er å opprettholde en god og variert kursplan med gode instruktører på kursrekkene.

Ekstern Representasjon

Vi har deltatt på Foreningsdagene ved UiO både i vår og høst-semesteret, men fikk ikke plass på OsloMet. Vi håper at vi kommer til å bli prioritert i 2025.

Våre medlemmer har deltatt på konkurranser (Østlandsserie, Norgesserie) i regi av Norges Danseforbund med gode resultater.

Vi har deltatt på Oslo Operaball med en stor gruppe av medlemmer og bistått arrangørene med diverse oppgaver som danseinstruksjon, musikkklister og utførelse.

Økonomi

Med tanke på underskuddet i 2023, har vi hentet oss veldig godt inn. Vi har forbedret lønnsomheten i gruppa gjennom økt medlemsavgift og reduserte kostnader.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Vi avholdt varierte kursrekker i pardans, forskjellige dansestiler og ferdighetsnivåer.

Vi arbeider med å opprettholde høyt nivå på instruktører og kurs.

Treningsleire/samlinger

Utover våre vanlige dansekurs, har vi avholdt følgende:

Vi har avholdt et Workshop for forberedelse til Oslo Operaball og dansene som danses der.

Vi arrangerte et mini-kurs i Bachata-teknikk og ladystyling, samt et kurs i Latin Fusion.

Det har og blitt arrangert et Minikurs i Paso Doble, og et kurs i Standard og Latin med varierende teknikk.

Konkurransedeltagelse

Våre dansere i Standard og Latin har deltatt på diverse konkurranser, Østlandsserier og Norgesserier underlagt Norges Danseforbund. Det har vært mange deltagere/dansepar. Våre konkurranse-deltagere har oppnådd flotte resultater med flere 1, 2. og 3. plasser.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Vi har avholdt flere dansefester gjennom året på Chateau Neuf.

Vi avholder ukentlige practice-sessions for standard og latin, da dette er en stil med 10 forskjellige danser, og det gir danserne ekstra tid til å praktisere og øke ferdigheter i de forskjellige dansene.

Vi har også avholdt sosial-dans for flere av våre dansestiler.

Inkludering av utenlandske studenter

Mye av vår informasjon utgår på engelsk og kurs undervises på engelsk ved behov - dette for å ivareta utenlandske studenter. Vi har en del utvekslingsstudenter på våre aktiviteter.

Oppsummering av året

Generelt

På tross av et redusert (og derfor hardtarbeidende) styre, ble det likevel et godt år med økt medlemsmasse og flotte aktiviteter.

Det er et vedvarende problem at våre medlemmer blir meldt ut av klubben. Dette gjør det også vanskelig å planlegge, også økonomisk. Vi ønsker oss mer kontroll vedrørende administrasjon av medlemmene og fakturering.

Idrettslig

Flotte kurs med god stemning.

Fin fremdrift i ferdigheter blant kursdeltagerne.

Konkurransedeltagelse som medlemmene synes er veldig givende.

Sosialt

Vi har avholdt hyggelig dansefester, og de ble avholdt med introduksjonskurs i en dansestil.

En gruppe på 22 medlemmer meldte seg på til Oslo Operaball som ble arrangert 3. Februar 2024 i Gamle Logen.

Administrativt

- Styret har stått på for å levere flotte aktiviteter til medlemmene og fremme et godt miljø i klubben

- Arbeidet hardt for å sette opp mange flotte kursrekker
- Vi har hatt god kompetanseoverføring mellom nye og gamle styremedlemmer
- Holdt god dialog med dansemiljøet i Oslo
- Vi har jobbet hardt med promotering på sosiale medier, hengt opp plakater og delt ut flyers
- Organisert Faste kursrekker, Minikurs, Practice-sessions, Sosialdans og Fester
- Deltatt på foreningsdager

Målsettinger for 2025

Generelt

- Avholde varierte kursrekker i pardans – flere dansestiler og ferdighetsnivåer
- Avholde Workshops
- Avholde Minikurs
- Avholde Enkelt-klasser med diverse temaer og fokus.
- Avholde Konkurranser – Jack & Jill (en mindre konkurranse) og OSI Open (en stor konkurranse)
- Jobbe for å øke medlemsmassen med promotering og hyggelige aktiviteter for økt fellesskap og trivsel
- Delta på Foreningsdager

Idrettslig

- Sørge for gode kursrekker, workshops, minikurs og og practice -session der medlemmene føler mestring og fremdrift
- Delta på konkurranser
- Avholde konkurranser

Sosialt

- Samarbeid med Blindern Jazzklubb for en dansefest med live-musikk
- Delta på Oslo Operaball
- Avholde Fester
- Arrangere danse-konkurranse
- Avholde Sosialdanser
- Arrangere Hyttetur

- Delta på European Tournament for Dancing Students (ETDS) i pinsen og/eller høsten (det har tidligere vært store grupper fra OSI som har deltatt på dette siden 2013). Arrangementet flytter lokasjon fra semester til semester, og arrangeres av studentklubbene.
- Filmkveld
- Just Dance spillkveld

Administrativt

- Arbeidet hardt for å sette opp mange flotte kursrekker
- Organisere Workshops
- Oppdatering av websider slik at de til enhver tid har korrekt informasjon
- Styret vil stå på for å fremme et godt miljø i klubben
- Holde god dialog med dansemiljøet i Oslo
- Vi vil fortsette å jobbe med promotering på sosiale medier, hengt opp plakater og delt ut flyers
- Organisere Workshops og Hyttetur
- Delta på foreningsdager ved UiO og OsloMet
- Utvide styret eller komite-medlemmer til markedsføringsarbeid og eventer

OSI Quadball

Leder: **Roland Magnus Mork**

Nestleder: **Toph Happl**

Økonomi: **Taswaib Hussein**

Styremedlem: **Annie Myhre**

Administrasjon

Styrearbeid

Styret har vært svekket igjen i år grunnet lavt antall styremedlemmer. I tillegg har styreleder kun kunne gjøre digitalt arbeid siden de har ikke vært boende nær Oslo. Vi har hatt fokus på kommunikasjon i styret og rekruttering. Vi har hele året benyttet små ukentlige møter istedenfor lange møter et par ganger i måneden.

Sosiale media har ikke blitt brukt nok i høst semesteret. Dette må vi bare beklage for. Grunnen til at dette skjedde er at alle styremedlemmene har heller fokusert på administrative oppgaver og å organisere hver trening.

Vi har kommet litt lengre mot målet vårt om å rekruttere flere fast bosatte spillere. Vi vil gjerne fortsette med dette.

Vi har også hatt fokus på å benytte hjelp av våre medlemmer for noen administrative oppgaver. Disse oppgavene har handlet mest om flytting av utstyr.

Økonomi

Vår

Som økonomiansvarlig, har det vært en litt humpete vei, siden jeg er uvant med denne måte å gjøre økonomi på, videre har andre ting satt meg tilbake og senket effektiviteten min, et av de gode nyhetene er dog at vi nå har bytta fra visma til poweroffice, jeg har ikke lært dette fullstendig enda, men får inntrykk av at det er mye bedre enn visma så lenge man skjønner hvordan det skal brukes. Det tok dog hovedstyret lang tid å få ut poweroffice brukere, så økonomien arbeidet var i limbo.

Høst

I høst har jeg vært ansvarlig for økonomien igjen, mest grunnet et fravær av at noen andre ville ta den. Dette har dessverre hatt en negativ effekt, siden jeg er opptatt med andre ting og egentlig ikke er særlig aktiv i foreningen akkurat nå. Vi har gått veldig ned og jeg håper et mye bedre overblikk i januar. Vi trenger også penge støtte for noen av formålene våre. Som leie av Nih. Unødvendig bruk er hermed satt en stopper for, så vi ikke plutselig går i minus.

Rekruttering

Vår

Som forventet var det mer utfordrende å rekruttere på våren enn høsten. Vi stilte opp på stands på universitetene i Oslo og markedsførte introtreningene våre, men fikk kun tak i én ny spiller på den måten, som slutta å komme på treninger etter seriekampene i mars.

Vi har opprettholdt noe aktivitet på sosiale medier, og fått en forespørsel fra noen som ønsker å trene med oss. Det ser vi som et tegn på at disse verktøyene fyller noe av sin funksjon.

Høst

Vi har stått på alle standsene som vanlig på Blindern og OsloMet for å finne nye medlemmer. Vi fikk også benyttet oss av SiO kalenderen. SiO kalenderen har klart å trekke inn flere norske spillere så dette fortsetter vi sannsynligvis med. Opplegget vårt på stands er også det samme som før. Vi forsøkte å bruke noen tidligere spillere for å stå å reklamere sammen med oss i styret. Antall tidligere spillere som hadde mulighet for dette var lavere enn vi har vært vant til, dette er hovedsakelig grunnet at opplegget skjer på dagtid når de fleste er på jobb.

Våre intro-treninger hadde mange nye ansikter. De har funnet oss gjennom en kombinasjon med stands og SiO kalenderen. En håndfull av disse har spilt for oss dette semesteret.

Vi fikk lagt igjen noen flyers hos Spilloteket. Vi er ikke sikker på hvor mye effekt dette hadde, men samarbeidet med dem har vært hyggelig.

Sosialt

Vår

I vårsemesteret hadde vi tre sosiale arrangement for heile laget, samt ett for styret. Vi hadde en brettspillkveld i rekrutteringsperioden der både gamle og nye medlem, samt noen "rekrutter" som ikke blei medlem møtte opp. Vi organiserte en hyttetur til KSI-hytta i Nordmarka som var en stor suksess, til tross for at bare fem medlem møtte opp og det var noen problem på veien tilbake takket være endringer i t-banedrifta grunna Skifestivalen på Holmenkollen. Vi hadde også en sommerfest, der seks folk møtte opp og hadde det gøy med bading og brettspill. Vi organiserte også et arrangement for styret. I tillegg hjalp vi med å organisere et sosialt arrangement etter seriekampene med NTNUI, og blei med på ett med de andre laga etter Nordic Cup.

Høst

Vi hadde to egne sosiale arrangement i høstsemesteret. Ved slutten av rekrutteringsperioden hadde vi en brettspillkveld der både gamle og nye medlem møtte opp. De av oss som var med på seriekampene i Bergen og NM i Oslo var også med på de sosiale arrangementa som blei holdt sammen med andre deltakende klubber. Vi hadde også en brettspillkveld i november, og skal ha julebord dagen etter generalforsamlinga. Noen hyttetur hadde vi dessverre ikke dette semesteret,

ettersom KSI-hytta alt var booka den helga vi søkte, og måtte avlyse vår planlagte Halloween-social grunna lavt oppmøte.

Sportslig

Trening

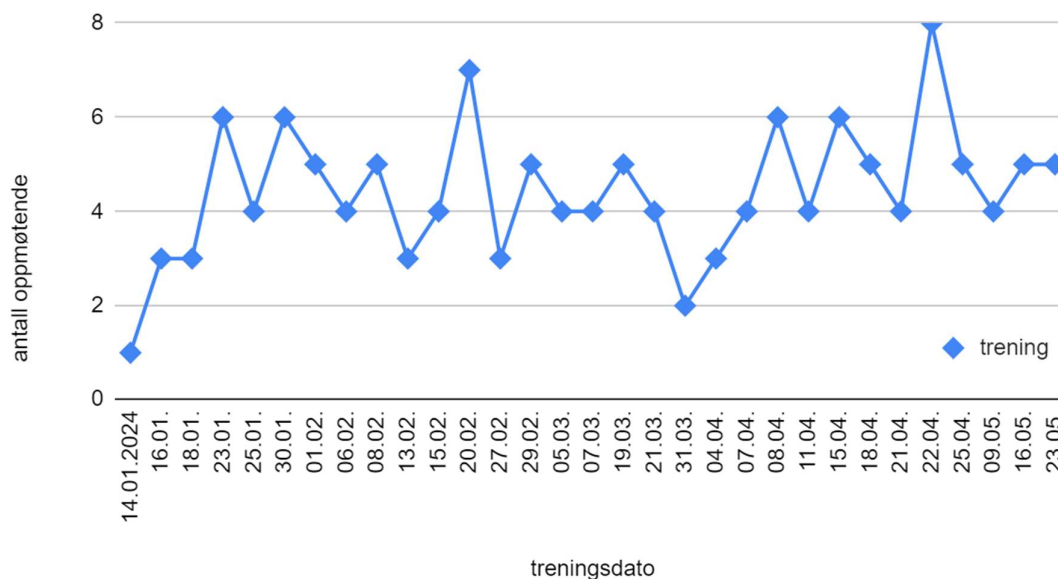
Vår

Totalt har vi hatt 31 treninger dette semesteret. Som sagt starta vi med treninger på NIH, og trente der utover mars på tirsdager, og brukte Skur13 på torsdager fram til midten av april. I tidlig april var forholda bra nok å starte å trene på Blindern. Tilbudet om felles “Oslo treninger” avholdt av Sagene IF fortsatte i prinsippet, men interessen har vært svært lav sia NM i fjor høst, både fra vår og fra Sagene si side, og bare fire treninger blei avholdt, inkludert éi med totalt to oppmøtende og éi som besto av buldring i stedet for rumpeldunk.

Oppmøtet fortsatte sammen med medlemstallet å synke, men var for det meste på et stabilt, om enn lavt nivå. Det var høyest på de nest siste treningene før seriekampene mot NTNUI og Nordic Cup. Det skal nevnes at sjølve treningene har funnet sted mer og mer sporadisk mot slutten av semesteret.

Metodikken til oppmøtestatistikken er denne gangen noe annerledes enn tidligere: det telles medlem som møtte opp, “rekrutter” uten tilknytting til andre klubber som ikke blei medlem, samt spillere fra andre klubber som blei med oss til Nordic Cup, dvs. én spiller fra Sagene IF, og én “merc”, som telles som ikke-medlem der det er relevant. Sistnevnte er også ikke-binær, men møtte opp til kun to treninger, og dermed er ikke statistisk relevant i kjønnsstatistikken.

Oppmøte vår 2024



Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte	min	max
Skur13	10	4,1	3	5
NIH	9	~4,56	3	7
Blindern	8	5,5	4	8
Voldsløkka	4	2,75	1	4
Totalt	31	~4,42	1	8

Med tanke på kjønnsbalansen fortsetter trender fra forrige semestre. Vi hadde et nesten likt antall medlem i begge to kjønnsgrupper, men igjen er oppmøtet mye høyere i den kvinnelige gruppa, ikke bare fordi flere i den mannlige gruppa prioriterte studia sine osv., men også fordi det var stort engasjement blant flere av de kvinnelige medlemma.

kjønnsgruppe		antall individ	gjennomsnittlig oppmøte (uten/med ikke-medlem)	gjennomsnittlig antall per trening
mannlig		8	10,2	~1,65
	derav ikke-medlem	3	8,25	~2,13
kvinnelig		5	16,75	~2,16
	derav ikke-medlem	1	13,6	~2,19
ikke-binær		1	(ikke statistisk relevant)	
totalt		14	~13,11	~4,42
	derav ikke-medlem	5	~9,71	~3,81

Sommer

Mellom generalforsamlinga i tidlig juni og oppstarten av rekrutteringstreningene holdt vi tre treninger, to i juni og ei i august, der sistnevnte er inkludert i statistikken under. Oppmøtet var heilt gjennomsnittlig, sammenlikna med både vår- og høstsemesteret. Ellers organiserte vi ingen

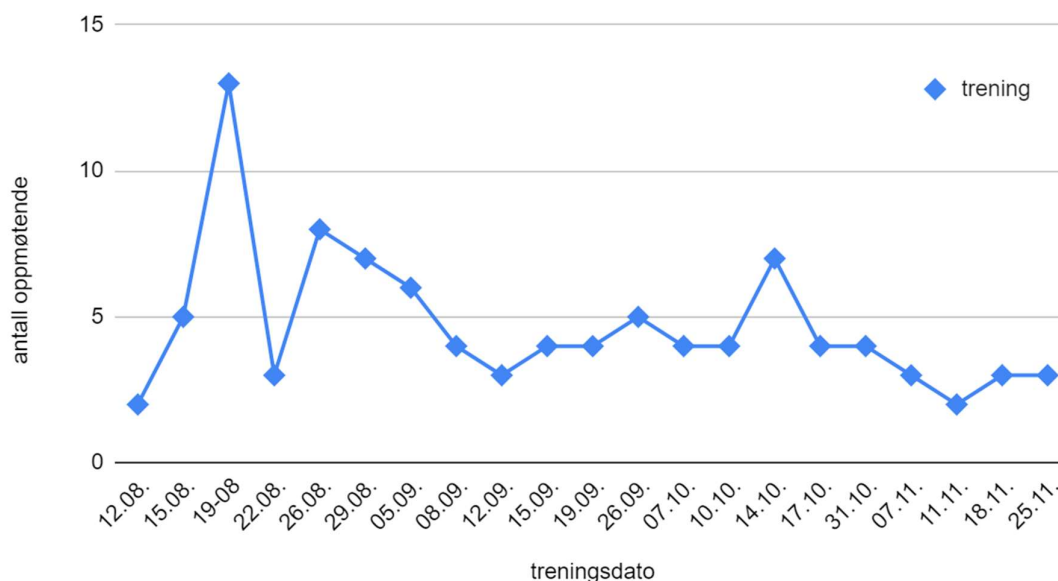
sportslig aktivitet i sommer ettersom for få av medlemma våre, og særlig de med tilgang til utstyret, ikke var i Oslo.

Høst

Vi hadde totalt 21 treninger dette semesteret. Vi starta som vanlig på Blindern, der vi trente fram til NM seint i oktober, som kanskje var litt lengre enn lysforholda egentlig tillot, og har trent på Skur13 og NIH deretter.

Oppmøtet har vært på et gjennomgående lavt nivå, men har falt i så stor grad etter NM at vi måtte avlyse flere treninger, særlig på Skur13. Dette skyldes blant annet at flere av våre “gamle” medlem ikke hadde mulighet til å møte opp regelmessig, generelt lite lykke rekruttering, og særlig at vi ikke klarte å holde på de “rekruttene” vi fikk på introtrening.

Oppmøte høst 2024



Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte	min	max
Blindern	16	~5,19	2	13
NIH	3	~2,67	2	3

Skur13	2	3,5	3	4
Totalt	21	~4,67	2	13

Kjønnsmessig er oppmøtet relativt jevnlig fordelt, om enn det var noen færre mannlige utøvere på ei gjennomsnittlig trening, ikke minst på grunn av høyt engasjement blant noen av våre kvinnelige medlem. Dessuten hadde vi dette semesteret vårt første regulære, ikke-binære medlem.

kjønnsgruppe		antall individ	gjennomsnittlig oppmøte (uten/med ikke-medlem)	gjennomsnittlig antall per trening
mannlig		14	9	~1,33
	derav ikke-medlem	11	~2,83	~1,90
kvinnelig		9	9,2	~2,19
	derav ikke-medlem	4	~5,67	~2,43
ikke-binær		1	7	~0,33
totalt		24	~8,89	~3,95
	derav ikke-medlem	15	~4,13	~4,67

Banetid

Vår

Vi starta semesteret med treninger på NIH si kunstgressbane, som har brukt før, da den er av høy kvalitet, opplyst og oppvarma og kan brukes året rundt, om enn den ikke ligger sentralt. Vi samarbeida igjen med OSI Fotball, som leide halve bana av oss da vi ikke trenger den heile, og inviterte spillere fra Sagene IF til treningene på NIH, med noe hell. Vi tenker å fortsette med dette opplegget framover, og har søkt treningstider på NIH til vinteren.

I løpet av vinteren trente vi også en del på Skur 13. Der er underlaget hardt, men det er lyst og varmt gjennom hele vinteren, og Skur stiller med gratis lokaler, toaletter og god service.

Fra april trente vi igjen på gressplenene mellom Idrettsbygningen og Sophus Bugges hus på Blindern.

Høst

Som vanlig starta vi semesteret med treninger på Blindern, spesifikt gresset mellom Sophus Bugges hus og Idrettsbygningen, og trente der fram til NM i oktober. Etter en kort treningspause har vi igjen holdt treninger på Skur 13 og på kunstgressbanen til NIH, men ettersom vi bare har halv bane på sistnevnte får vi ikke noe samarbeid med OSI Fotball til denne vinteren.

Turneringer

Vår

OSI Quadball deltok våren 2024 i kamper i Norgesligaen i rumpeldunk, og i Nordic Cup. I Norgesligaen spilte vi med et lite lag tre tette kamper mot NTNUI, og vant én av dem. På Nordic Cup fikk vi noen forsterkning fra internasjonale “mercs” og én spiller fra Sagene IF, og etter enda en tett kamp mot NTNUI som vi tapte, samt et forventet tap mot ett av Sagene IF sine lag, tapte vi overraskende mot BSI, som hadde svenske “mercs”, og endte med en 6. og dermed siste plass.

Høst

Høsten 2024 deltok OSI Quadball i Norgesligaen i rumpeldunk, og i NM. Kampene i Norgesligaen blei dette semesteret igjen holdt i Bergen, og det er delvis derfor vi ikke fikk med nok spillere til et fullt lag, og blei nødt til å låne spillere fra andre lag. Vi vant ingen av kampene, men holdt stemninga oppe allikevel. På NM fikk vi støtte av noen internasjonale “mercs”, i tillegg til andre “lånte” spillere fra andre lag som var interesserte. Vi tapte vår første kamp mot ett av Sagene IF sine lag, og også vår andre kamp mot A-laget til NTNUI, men seira etterpå mot BSI og NTNUI sitt B-lag, og slutta på 5. plass av 7.

Oppsummering

gjennomgang av mål satt for 2025

- Kommunikasjonen innad i styret har vært noe kaotisk men stort sett grei; den må jobbes med videre
- Vi har rekruttert to fast bosatte, der éi har falt av, og noen av være “eldre” medlem har blitt mindre aktive
- Vi har begynt arbeidet med å inkludere flere medlemmer i administrative oppgaver, men dette må jobbes mer med

- Vi har hatt én dugnad, som var noe dårlig tima, og vi ikke fikk noen ikke-styremedlem med på
- Vi har noe manglende oversikt over økonomien vår
- Vi har klart å ha en social nesten hver måned
- Vi har ikke organisert noen treningscamper
- Vi har deltatt på Nordic Cup, der vi slutta med 6. plass, og på NM, der vi blei 5., begge to i Oslo

Forslag til mål for 2025

ADMINISTRATIVT:

1. Opprettholde god kommunikasjon og klar rollefordeling innad i styret
2. Opprettholdt rekruttering, spesielt av faste bosatte
3. Inkludere flere medlemmer i administrative oppgaver
4. Få flere medlemmer med på dugnader

ØKONOMI:

1. Ha og følge budsjettet så langt det lar seg gjøre
2. Føre regnskap månedlig
3. 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
4. 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. Stille lag til alle norske turneringer
2. Stille to lag til en turnering i løpet av året
3. Utvide den faste kjernen med spillere som blir over flere sesonger
4. Delta på 1 internasjonal turnering

SOSIALT:

1. Ha minst én social hver måned utenom sommerferien
2. Inkludere nye medlemmer i det sosiale fellesskapet

OSI Roing

Leder:	Ida Kyvik Sandvik
Nestleder:	Andrine Bakken
Økonom:	Mohammed Gaeb
Sportslig ansvarlig:	Josef Njerve
Material ansvarlig:	Jakob Andreassen Jaatun
Sosial ansvarlig:	Otto Solevåg
Sosiale medier ansvarlig:	Caroline Jansen
Dugnad/sponsor ansvarlig:	Anja Litlere (fra november)

Administrasjon

Styrearbeid

Vi har hatt styremedlemmer både med og uten tidligere roerfaring, noe som har vært nyttig og bra for roklubben.

Vi har hatt styremøter én gang hver måned, der agenda sendes ut av leder i forkant av møtet. nestleder har vært referent på møtene. Etter sommeren ble vi enige om styremøte hver første søndag i måneden.

Ekstern Representasjon

Vi har vært til stede ved alle foreningsdager ved universitetene i Oslo. Her har vi stilt med 3-12 representanter fra roklubben.

Vi har vært representert i et mangfold av konkurranser. Ved årets største begivenhet, SM i Bergen i mai, stilte vi med fire båter, to i herreklassen og to i dameklassen. Vi hadde representanter for student VM i Rotterdam i juli, og stilte i NM på Årungen i september. Vi stilte med to båter i Krakow, i tillegg til båter i Kjørboregattaen, Christianiaregattaen og Østlandsregattaen. Vi har også deltatt på innendørs NM i romaskin i Horten januar 2024.

Økonomi

I årsrapporten for 2024 kan vi stolt melde at undergruppen har arbeidet aktivt med økonomistyring og utvidelse. Vi har hatt fokus på å styrke klubbens økonomiske fundament og sikre en bærekraftig fremtid.

Gjennom året har vi mottatt et tilskudd på 116.600 kroner fra Sparebankstiftelsen DNB, som har gjort det mulig å investere i nye båter og årer til klubben. Dette tilskuddet har vært en betydelig ressurs i vår satsing på å forbedre vårt utstyr og våre fasiliteter. I tillegg har vi fått spillemidler på

over 42.000 kroner fra NIF gjennom Norges Roforbund, som også har bidratt til vår økonomiske styrke.

Klubben har videre arbeidet med å øke medlemsantallet, og vi har opplevd en positiv vekst i antall medlemmer. Dette har ført til økte medlemskontingenter, som igjen har styrket vår økonomi og lagt grunnlaget for videre ekspansjon. Alt i alt har vi hatt et svært fruktbart år, og vi ser frem til å bygge videre på denne suksessen i årene som kommer.

Materiell

Vi har i år prøvd oss på å ha et eget varelager med klær. Det ble bestilt inn rodrakter, tightser, og vester på vårsemesteret fra Club Assist (CA). Det tok veldig lang tid å få varene tilsendt, og materialansvarlig måtte følge opp forsendelsen for å få hele bestillingen. Hovedårsaken til forsinkelsen var manglende avtale mellom CA og deres leverandør. Vi har solgt en god del av varelageret til klubbens medlemmer, og materialansvarlig har fulgt opp dette i et eget skjema for varebeholdning.

Dagens varelager består av:

Varebeholdning for videresalg		
Beskrivelse	Antall	Verdi (innkjøp)
Rodrakt	31,00	17 032,95
Rovest(ny pris)	28,00	25 460,40
Bacontights	16,00	6 708,80
Sum beholdning av utstyr	SUM	49 202,15

Vi har i år kjøpt to nye båter, én toer og én firer.

Det har vært større slitasje på utstyr enn forventet, og derfor behov for flere innkjøp av reservedeler.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Treningene våre varierer med året.

Vintersesong:

- Mandag: Sirkeltrening på Domus Athletica , sal 1E, 19:00-20:30.

- Torsdag: Romaskintrening på Domus Athletica, sal 1E, 20:30-21:45
- Søndag: Rotrening på Ormsund, 11:00-13:00

Sommersesong og konkurransesesong:

- Tirsdag: Roing på Ormsund roklub, kl 18:00-20:00.
- Torsdag: Roing på Ormsund roklub, kl 18:00-20:00.
- Søndag: Roing på Ormsund roklub, kl 11:00-13:00

Dette har vært vellykket, og vi har hatt eget påmeldingssystem gjennom Spond for å få det til å gå opp med tanke på plasser i båten. Vi ønsker imidlertid å søke om tidligere treninger på vinterstid, fra neste år.

Treningsleire/samlinger

Vi arrangerte påskesamling på roklubben over 5 dager. Vi tilbragte store deler av dagene sammen, og trente to økter om dagen. Dette ble gjort i forbindelse med opptrening til studentmesterskapene, og delvis opplæring av nye roere som startet i januar 2024.

Vi hadde påmelding til påskesamlingen, der alle meldte seg på de dagene de hadde mulighet til å delta på trening. Påmeldingen ble brukt til å sette opp båter i forkant av øktene, slik at vi var sikre på at vi hadde nok roere til å fylle båtene, og at det var nok erfarne roere i hver båt. Vi valgte å sette tre erfarne roere (på 1, 4 og 8), og en erfaren roer som cox i hver båt. Å sette opp båter i forkant var mye jobb, men sikret at alle som møtte opp på roklubben fikk rodd. Det var til gjengjeld ekstra vanskelig dersom noen meldte avbud på økta kort tid i forveien, da vi ble nødt til å finne en erstatter for å fylle båten. Som en del av påskesamlingen, hadde vi sosiale aktiviteter i pausen, for eksempel påskeeggjakt og vaffler, og felles lunsj.

Nybegynnerkurs

Vår 2024:

Var bare 4 stykk som fikk rodd på vann. Men vi fikk 15 som ikke hadde rodd i basseng til å ro i bassenget i helgen da, som er veldig bra! Så alt i alt en bra helg, til tross for at det var mindre på vannet enn vi hadde håpet. Burde hatt en plan B på lørdag når vi ikke kunne ro. Så ble litt kluss og uoversiktlig opplegg den dagen.

Høst 2024:

Grunnet mye dårlig forhold i form av vind, ble det minimalt med roing på vann. Fikk sendt alle nybegynner gjennom bassenget og teknikk på romaskin. Da vi derimot hadde forhold til å dra ut på vannet så vi at det var behov for ytterligere teknikkrening i basseng for en del av de nye.

Konkurransedeltagelse

Innendørs NM Horten: Totalt 25 seter.. Damer 1 (gull), Damer 2, Damer 3, Herrer 1, Herrer 2, Herrer 3

Student-NM Bergen: Totalt 32 seter. Damer 1 (sølv), Damer 2, Herrer 1 (gull), Herrer 2

Østlandsregattaen Årungen: Totalt 3 seter

Christianiaregattaen Årungen: Totalt 1 sete

Kjørbosprinten Kalvøya: Totalt 4 seter. Herrer 4-

Student VM Nederland: Totalt 4 deltakere. 1 representant i Herre 8+, og 3 representanter i Dame 8+

Norgesmesterskapene: Totalt 32 seter. Herre 8+, Dame 8+, Herre 4x, Herre 4-, Dame 4-, Herre 2x, Herre 2-

Krakow regattaen: Totalt 16 seter. Herre 8+, Dame 8+

Sosialt samkvem***Sosiale arrangementer***

I januar tok vi i OSI roing ansvar for å arrangere banquette etter innendørs NM i Horten. Dette ble til at vi booket Storgata 26 i Oslo og feiret sammen med andre klubber som også deltok. I februar arrangerte vi Dames aften, der guttene tok ansvar for hele kveldens innhold. Dette ble såklart fulgt opp av damene i mars da vi arrangerte Herrens aften. I påsken hadde vi treningssamling på Ormsund Roklub som varte over flere dager. Her ble det arrangert alt fra bowling, filmkveld og middag underveis i samlingen.

Hele april går en hektisk SM-oppkjøring med mye trening. Men vi henter oss igjen med en stor grillfest med hele klubben på 17. mai, dette ble arrangert på Ormsund roklub. I august hadde vi Back to School fest for å forberede oss på en høst med enda flere begivenheter. I september arrangerte vi felles vors med Ormsund roklub og OSI roing før NM banquetten. I slutten av september arrangerte vi den store dåps festen der vi gir alle nye medlemmer fra hele året det tradisjonelle dåpsritualet til OSI roing. Oktober blir brukt til oppkjøring til Krakow regattaen. I november arrangerte vi OSIR julebord.

Integrasjon

Ved å arrangere egne Kick-Off fester med fokus på bekjentskap i oppstartsfasen, og en videre tett oppfølging på trening i starten, vil vi vurdere integreringen som bra. Vi avholder også åpne og uforpliktende sirkeltreninger i starten av hvert semester, for å ha en enkel inngangsport til oss dersom noen ønsker å bli kjent med miljøet og se om dette kunne vært aktuelt. Vi har begrenset inntak av utvekslingsstudenter til de som skal være i Norge i mer enn ett semester, med bakgrunn i at roing er en kompleks idrett som tar tid å både lære og lære bort. Vi opplever at det fungerer fint, og at det fremdeles er god flyt i klubben, selv om disse studentene har vært medlem i et kortere tidsrom enn andre studenter.

Oppsummering av året

Generelt

Det har vært et begivenhetsrikt og viktig år, med gull i SM som et høydepunkt. Vi har klart å delta i alle konkurransene vi ønsket, både på studentmesterskapsnivå, og på nasjonalt nivå. Vi har utviklet oss sosialt, og fått mer struktur i trening og opplegg. Vi bygger tradisjoner, og setter rammer for hvordan vi ønsker at roklubben vår skal være, både med tanke på idrettslige mål, men også sosialt og med tanke på miljøutvikling. Vi har absolutt utviklet oss en retning vi ønsker å fortsette i.

Idrett

Vi er nå der vi ønsker å være rent idrettslig, men håper på større deltakelse i samtlige av konkurransene vi velger å være en del av.

Klubben består i stor grad av medlemmer som ikke kunne ro før de startet hos OSI Roing. Vi ser likevel at vi utvikler oss i en positiv retning med tanke på nivå, og at alle er ivrige på å lære og å lære videre.

Sosialt

Vi har hatt et innholdsrikt år med tanke på sosiale arrangementer, og vi opplever at medlemmene våre trives. Vi er tilfreds med kontinuiteten og kvaliteten på arrangementene som arrangeres, og ønsker å opprettholde dette.

Administrativt

Vi har fått økt struktur på innhold i de ulike vervene. Ved medlemsmøtet i januar i 2024 innførte vi et nytt verv for materialansvarlig, og opplever at dette har fungert godt. Vi opprettet også et nytt verv i november, for dugnad og sponsansvarlig, som skal sikre økt inntekt til klubben.

Vi har restrukturert oss med tanke på disk. Frem til nå har vi hatt en «vanlig» gmail-konto for OSI-roing, men vi har nå gått over til OSI-domene. Dette har gitt oss en ny struktur på både lagring av dokumenter og fordeling av e-postadresser. Etter overgangen har flere av vervene fått egne e-postadresser knyttet til domenet, som gjør det enklere for styremedlemmene å skille privat e-post fra verv-e-post.

Målsettinger for 2025

Generelt

Vi ønsker at det kommende styret skal vedlikeholde den gode arbeidsfordelingen for arbeidsoppgaver innad i styret. Vi ser det ønskelig at klubben fortsetter å strekke seg etter nye ambisjoner, uten å lene seg på tidligere suksess.

Selv etter årets idrettslige høye prestasjoner, har vi fortsatt forbedringspotensial. Klubben har fortsatt plass til flere medlemmer, spesielt etter nye båtkjøp, og det kan med fordel jobbes mot å øke klubbens medlemsmasse.

Idrettslig

Vi skal sende en herreåtter til student EM. Vi ønsker at denne båten er så rask som mulig. Vi ønsker også å motivere flere medlemmer til å stille på konkurranser som SM, NM og andre småregattaer.

Vi håper at SiO har mulighet til å tildele oss ytterligere romaskiner, på bakgrunn i vår medlemsvekst, men også enkelte defekter ved eksisterende romaskiner. Dette vil gjøre det lettere å skape samhold, og det å organisere bedre og flere treninger.

Det siste året har det vært lite kontinuitet i oppmøte på trening, og det er ønskelig å jobbe for at flere møter opp. Dagens styre ser det også ønskelig at det neste styret jobber for å, i større grad, inkludere roere som ikke skal delta på SM og NM på trening, da vi syns dette var vanskelig å få til på en god måte i året som var.

Sosialt

Målsettinger sosialt er å fortsette å styrke inkludering og engasjement i laget. Vi ønsker å fortsette med tradisjoner og starte nye og øke medlemmenes deltakelse ytterligere. Dette vil bygge på suksessene fra 2024 og bidra til et enda mer sammensveiset og engasjerende miljø.

OSI Squash

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Daniel Kristiansen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Gøril Johannesen(vår)</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Ahmed Ahmer(høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ahmed Ahmer(vår)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Abdul Hanan(høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Zhang Junlu(høst)</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Gjennomført ett styremøtet i vår og tre styremøter i høst. Her ble det gitt introduksjon til nye styremedlemmer i styrearbeid, planlagt sosiale arrangementer og diskutert hvordan vi skal løse foreningsdagene og de åpne treninger.

Gjennom hele året har kommunikasjon skjedd over Messenger, der vi har diskutert mindre saker som dukker opp. Samarbeidet har fungert fint i år, selv om vi har vært noe mer redusert enn vanlig.

Ekstern Representasjon

I høst sendte vi ett medlem til studentlekene som representerte klubben vår.

Økonomi

Selv om vi har et underskudd i dette året så dekkes dette helt greit av vår egenkapital som fortsatt er for høy for en gruppe på vår størrelse. Det skal merkes at underskuddet egentlig skulle vært høyere da vi har behov for å kjøpe inn nytt utstyr som begynner å bli gammelt. Dette ble dessverre ikke gjort i 2024.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Våre treninger har fungert som normalt. Alle dager utenom tirsdag har vi åpne treninger der alle medlemmer har mulighet til å delta. På tirsdagene holder vi treninger med en instruktør. På våren var denne utelukkende for de som er nye til squash, men ble åpnet for alle når vi startet opp i høst.

Konkurransedeltagelse

Arrangerte intern turnering i høst og hadde et medlem som deltok på studentlekene i høst.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Vår: Velkomstmiddag

Høst: Velkomstmiddag, hyttetur, intern turnering og julemiddag.

Oppsummering av året

Generelt

Aktiviteten på våren var veldig skuffende på grunn av dårlig rekruttering og vi mistet mange utvekslingsstudenter fra høsten som dro hjem. Det var stor usikkerhet på hvordan aktiviteten på høsten skulle være, da vi hadde mistet mange medlemmer på grunn av studieslutt, men heldigvis var det mange nye medlemmer på høsten som har gjort at det har vært god aktivitet.

Sosialt

Arrangert en middag på våren, det var også planlagt en hyttetur, men denne ble avlyst grunnet lav interesse.

På høsten fikk vi arrangert tre sosiale arrangementer, og fikk gode tilbakemeldinger på disse. Spesielt den første middagen var det en veldig høy andel av medlemmene våre som deltok på. Det ble noe mindre deltagelse på de to neste, men dette er som forventet.

Administrativt

Vi har dessverre vært meget begrenset i hva styret har fått gjort dette året, på grunn av få styremedlemmer som har vært opptatte med jobb og studier. Derfor har vi ikke klart å gjøre stort mer enn de sosiale arrangementene, deltatt på foreningsdager og arrangert åpne treninger. Dette ble lettere når vi fikk rekruttert to nye styremedlemmer i høst. Og vi har klart å sette sammen et helt nytt styre til neste år, som vi er veldig fornøyd med.

Målsettinger for 2025

Generelt

Vårt store mål er å få holde på medlemmene våre lenger og klare å rekrutterer flere studenter, spesielt på våren. Vi ønsker også å kjøpe inn nytt utstyr, da våre gamle racketer begynner både å bli gamle og utslitt.

Idrettslig

Ønsker å arrangere en internturnering per semester. Vi skal også fortsette med vårt vanlige treningsopplegg som inkluderer treninger med instruktør på tirsdager.

Sosialt

Ønsker å få til mellom to og tre større sosiale arrangementer i semesteret. I tillegg vil vi prøve å arrangere noen mindre lavterskel arrangementer for å øke tilhørigheten for medlemmene våre i klubben.

Administrativt

Hovedmålet er å få vårt nye styret i gang og sørge for at overføringen skal gå så smidig som mulig. For dette så skal det lages en vitebok, som det gamle styret skal ha ferdig innen denne

måned. Denne skal oppdateres av nåværende styret og skal brukes for å gjøre overføringen mellom styrer så enkel som mulig.

OSI Svømming

Leder: *Embla Benedicte Gudbrandsen*

Nestleder: *Sondre Bader Wang*

Økonom: *Ida Monsen*

Styremedlem: *Ingrid Røyland*

Styremedlem: *Antonella Wahl*

Styremedlem: *Emil Sørensen*

Styremedlem: *Zhao Zhang*

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrelsen i OSI Svømming har administrert den daglige aktiviteten, både sportslig og sosialt, i gruppen. Etter sommer tok vi inn to nye styremedlemmer for å hjelpe til med å arrangere sosiale arrangementer for klubben.

Dette året hadde vi et helt nytt styre og måtte bruke litt tid i starten av året på å gjøre oss kjent med ulike systemer og ordninger, vi har i år sørget for at flere styremedlemmer fortsetter videre for å ha kontinuitet i styret og sørge for god informasjonsoverføring videre. Vi har jevnlig holdt styremøter for å diskutere klubbens virksomhet og planlegge diverse knyttet til opptak og administrasjon av medlemmer samt planlegging av sosiale arrangementer.

Mye av den daglige driften har blitt tatt i møter mellom leder og nestleder men saker som omhandler retningen videre for OSI-svømming samt sosiale arrangementer er tatt i plenum i styret.

I år som i fjor har vi opplevd mange som ønsket å bli medlem av svømmegruppen. Både utvekslingsstudenter og Oslo-studenter. Til høstsemesteret i år kunne vi dessverre ikke ta inn flere engasjerte studenter som har deltok på prøvetreningene og vist høyt nok sportslig nivå.

Ekstern Representasjon

Deltatt på stands under foreningsdagene ved starten av høst og vårsemesteret på UiO og Oslo Met.

Økonomi

Vi har hatt god økonomi med overskudd til å kunne gjøre noen innkjøp av felles treningsutstyr samt kunne dekke deler av utgiftene knyttet til deltakelse på studentlekene.

Se vedlagt regnskap for mer utfyllende info.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Gjennomført fire treninger i uken på Domus Athletica gjennom hele skoleåret. Hatt dyktige trenere som lager opplegget for treningene.

Treningsleirer/samlinger

Konkurransedeltagelse

Deltatt på studentlekene både i vinter i Tromsø og i høst i Bergen. Henholdsvis med 4 deltakere til SL i Tromsø og 8 deltakere til SL i Bergen.

Hvert semester har det også vært arrangert klubbmesterskap internt hvor vi selv ordner til et uapprobert stevne.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har det siste året arrangert en rekke sosiale arrangementer for våre medlemmer. Vi har hatt to hytteturer til KSI hytta, arrangert julebord med badstue og fin middag, pizzakvelder, brettspillkvelder på spilloteket og jevnlig hatt quiz onsdager hvor vi har deltatt på ulike quizer rundt om i Oslo by.

Integrasjon

Det har vært arrangert lavterskel arrangementer tidlig i semesteret etter at vi har tatt inn nye medlemmer for å skape bedre klubbtilhørighet. Dette har hatt middels suksess og vi ønsker å ha litt mer hyppige arrangementer i starten av neste sesongen for å få medlemmene godt inn i klubben.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Gjennomføringen av treningene i har gått som planlagt.

Kapasitetsproblemer knyttet til begrenset opptak av nye medlemmer.

Idrettslig

OSI tok flere medaljer i SL i både Tromsø og Bergen.

Sosialt

Mye aktivitet gjennom hele semesteret, både lavterskel og større arrangementer.

Administrativt

Godt samarbeid i styret gjennom året, folk har vært ivrige og lærevillige.

MÅLSETTINGER FOR 2025

Generelt

Fortsette et godt samarbeid med OSI triatlon for å skaffe mest mulig bassengtid til våre medlemmer.

Idrettslig

Deltakelse på NM i masters for våre interesserte medlemmer over 25.

Økt deltakelse på SL hvis dette arrangeres i år.

Sosialt

Ønsker i år å innføre et større sosialt arrangement også på vårparten slik som vi hadde julebordet i vinter. Men også prøve skape en kultur for at medlemmene selv kan ta initiativ for mindre sammenkomster etter treningene.

Administrativt

Bedre informasjonsoverføring til nye engasjerte frivillige, samt lage div informasjonsskriv for ulike typer rutiner som må på plass hvert år. Eks: til nye trenere og styremedlemmer

OSI Sykkel

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Daniel Bjørn Norum</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Mikita Pilinka</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Thomas Vogelaar</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mats Viljugrein Limi</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Dylan Kreynen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Martine Fosmo Nyberg</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Line Fosheim</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Espen Aas</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

I 2024 har vi hatt tre styremøter, i februar, august og oktober. Styremøtene har i stor grad blitt brukt for å planlegge treninger, fordele ansvar for arrangementer vi har organisert og diskutere klubben. Mer daglige gjøremål som å svare på mail, administrere medlemskap og økonomi har blitt håndtert løpende av leder Daniel, økonomiansvarlig Thomas og tidligere leder Mats. Verdt å nevne er at Kristian Weibye håndterer ritt-lisenser på vegne av klubben. All vår interne aktivitet er nå overført til Spond, mens facebook og instagram brukes halv-jevnlig til å få nysgjerrige inn i Spond-gruppa.

Ekstern Representasjon

Leder Daniel har deltatt på representantskapsmøte til OSI, og sammen med instruktør Erik var han på julebordet til OSI.

Økonomi

OSI Sykkel bruker i utgangspunktet ikke veldig mye penger. I år har vi prøvd å legge til noe ekstra til noen treninger/arrangementer ved å kjøpe inn mat. Færre medlemmer og færre studenter enn før betyr at vi får mindre penger. En kjedelig hendelse er at treningsavgift for v24 ikke ble krevd inn. Det betyr at vi fikk en del mindre inntekt enn vi hadde regnet med. En mulig grunn til dette er at det ikke ble tydelig nok kommunisert under overgangen mellom styrer på det ekstraordinære årsmøtet i 2023, slik at det nye styret ikke visste at treningsavgift ikke sendes ut automatisk. Det er viktig med kontinuitet i styrearbeidet for at sånne ting ikke skal skje. I tillegg blir det nå lagt inn i dokumentet med viktig informasjon som ligger i driven til OSI Sykkel.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Totalt har vi hatt 82 arrangementer, inkludert ritt, noen sosiale arrangementer og sykkelturner som medlemmer selv har tatt initiativ til. Kjerneøktene i klubben er intervalltreningene på torsdag, og i utesesongen lengre søndagsturer med kaféstopp.

I 2024 var vi tidlig i gang med innendørs spinning, den første økta var 4. januar på Centrum Athletica. I vårsemesteret valgte vi å trene der til tross for at vi ikke hadde tildelt tid og derfor ikke kunne spille musikk eller ha rommet for oss selv. Én fordel med treningene på Centrum var at SiO holdt gruppetimer i salen rett før oss, slik at motiverte medlemmer hadde mulighet til å delta på en dobbeløkt om de ønsket. Vi hadde første utetur søndag 7. april, og herfra syklet vi ute til oppstart av innetreninger den 10. oktober. Likevel klarte vi søndagsturer helt til 1. desember på grunn av en mild høst. Høstens innetreninger var på Domus Athletica sin cardiosal der vi endelig fikk fast plass. Dette er noe styret har kjempet for lenge ettersom flere medlemmer opplevde kvalme og hodepine i spinningsalen på Blindern på grunn av luftkvaliteten.

Treningsøktene våre har hatt fokus på å være en kombinasjon av sosialt og trening. Det betyr at selv på intervalløktene har vi minst 30 min i starten hvor vi varmer opp og man kan prate sammen. Målet er at vi skal være en klubb for syklist, men at man kan være med uavhengig av nivå. Å tilpasse til nivå er relativt enkelt for intervalløkter, men for søndagsturene er det en avveining mellom å sykle langt nok for de medlemmene som trener mest, men ikke for langt til at det er avskrekkende for andre. Vi har prøvd å imøtekomme dette ved at de første langturene er kortere og at distansen øker utover semesteret, i tillegg til å lage ruter hvor man kan velge en lengre eller kortere vei hjem fra kaféstoppet.

Det er ikke nytt at oppmøte på treningene våre er lavere i innesesongen enn i utesesongen. I vårsemesteret var vi stort sett over 5, mens vi stort sett har vært mellom 5 og 10 under høstsemesteret. I utesesongen har vi vært rundt 10 for begge semesterene. På søndagene har vi typisk variert mellom 4 og 10 stykker, selv om vi har noen turer med flere som dukker opp. Fra midten av mai og til vi tar sommerferie et sted i juni er det ofte litt lavere oppmøte, med en del som har eksamen og lignende. Det er verdt å merke seg at det er litt ulike medlemmer som dukker opp på søndagsturene våre i forhold til torsdagstreningene. Til tross for offisiell sommerferie var det fortsatt mange av medlemmene våre som brukte spond-gruppa til å organisere turer sammen.

Konkurransedeltagelse

I 2024 valgte vi ut 10 ritt der klubben dekket deler eller hele påmeldingsavgiften. Blant disse var det 8 landeveisritt og 2 terrengritt, med flesteparten på Østlandet. Seks av oss startet sesongen med Enebakk Rundt 1. mai. Andre høydepunkt inkluderer Jotunheimen Rundt, et av Norges tøffeste ritt på 430 km, og Birken, der vi hadde fire medlemmer til start. 26. september arrangerte vi tradisjonen tro klubbmesterskap i Maridalen med 10km individuell start. Vi var 12 til start, men dessverre bare 2 stykker i kvinneklassen. I år ble vandrepokalene delt ut til Jannicke Sahl og Erik van Megen.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Et uoffisielt mål for året har vært å planlegge minst ett arrangement utenom den vanlige klubbaktiviteten på hvert styremøte, og det har vi fått til! Året begynte med nyttårsbord hjemme hos ett av medlemmene våre. Medlemmene våre fikk prøve seg på banesykling på den nye arenaen i Asker. Vi hadde langtur innendørs med film, kake og kakao. Til halloween hadde vi leker på torsdagstreningen vår. Det best besøkte arrangementet vårt for hele året var en piknik i Frognerparken med kubbe som vi arrangerte i august. Her var vi 17 stykker, noe som bare understreker at medlemmene våre ikke bare dukker opp for god trening, men også for godt samvær.

Integrasjon

OSI Sykkel er i en overgangsperiode. Mange av våre mest aktive medlemmer er ferdige å studere, og selv om vi har fått inn noen nye er det litt uklart hvem som skal fortsette å opprettholde aktiviteten i laget. Vi får en del utvekslingsstudenter hvert semester, men de kan naturlig nok ikke bidra på lang sikt. Rekruttering til sykling har en litt høyere terskel enn mange av de andre OSI-gruppene ettersom man må ha en sykkel man kan sykle på. Derfor er målgruppen vår de som allerede driver med sykkel. For å sikre rekruttering til klubben er det derfor viktig at målgruppen vår kan finne oss, enten det er gjennom sosiale medier eller jungeltelegrafen.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi er for øyeblikket 43 medlemmer i registeret, der 31 er studenter og 13 ikke er det. Likevel er vi ifølge regnskapet kun 25 som betalte i fjor. En stor endring for året er at vi har fått fast treningstid på Domus Athletica, noe som styret har jobbet hardt for i en lengre periode. En annen endring som har kommet i perioden er at all kommunikasjon har gått over til engelsk, der den tidligere har vært blandet, for å inkludere det relativt store antallet medlemmer som ikke snakker norsk.

Idrettslig

Vi har opprettholdt aktiviteten gjennom hele året, med intervalltreninger på torsdager og langturer på søndager. I sommerferien har medlemmene selv organisert turer gjennom Spond. I tillegg har medlemmene våre deltatt på våre sponsede ritt, både landevei og terreng. I tillegg arrangerte vi gratis introduksjon til banesykling på velodromen i Asker.

Sosialt

Et fokus for året har vært å ha sosiale arrangementer som er litt utenfor den vanlige klubbaktiviteten. Det har vi gjort blant annet med nyttårsbord, piknik, film og spinning eller halloween-trening. Vi får veldig gode tilbakemeldinger og oppmøte på disse arrangementene så det er tydelig at dette er noe medlemmene våre ønsker mer av.

Administrativt

Det viktigste å kommentere på her er at treningsavgifter for vår 2024 ikke ble sendt ut, noe som resulterte i at vi fikk mindre inntekt enn vi hadde budsjettet. Kontinuitet i styrearbeidet og lett tilgjengelig informasjon og oversikt over hva styret må gjøre er viktig for å unngå at det skjer i fremtiden.

MÅLSETTINGER FOR 2025***Generelt***

Det viktigste vi gjør er å skape en hyggelig arena for sykling for studenter og voksne. Klubben skal også være et sted hvor man kan utvikle seg som syklist dersom man ønsker det.

For å få OSI Sykkel til å føles som en levende klubb er det viktig at det nye styret tilrettelegger for initiativer fra medlemmer, vi har mange ressurspersoner som kan bidra i planlegging og gjennomføring av aktiviteter. I videreførelsen av dette er det også viktig at det nye styret jobber aktivt med rekruttering av nye medlemmer.

Vi ønsker å samarbeide mer med de andre undergruppene i OSI, spesielt de andre utholdenhetsidrettene som langrenn, roing og triatlon.

Idrettslig

Opprettholde de faste torsdagstreningene og søndagsturene. I tillegg ønsker vi å fortsette å sponse ritt, med hovedfokus på lavterskel ritt i nærheten av Oslo.

Sosialt

Ha flere aktiviteter per semester hvor hovedfokuset er det sosiale, både med og uten sykkel.

Administrativt

Få flere medlemmer til å betale kontingenten sin.

Være synlige på sosiale medier for å få inn sykkelinteresserte studenter.

OSI Tennis

Styret i 2024

Leder:	Marlene Hallerud Lofsberg
Nestleder:	Fredrik Jørgensen Olsen
Økonom:	Birk Denstad
Sekretær:	Malin Barth Karlsen
Styremedlem:	Thea Holen (Rekruttering)
Styremedlem:	Julie Sørle (Sosial)
Styremedlem:	Kasper Hellstrøm Nordahl (Utstyr)
Styremedlem:	Guro Elise Aakerholt (PR)

Administrasjon

Styrearbeid

- Det ble avholdt styremøter ca. en hver mnd.
- Vi har opprettet en ny stilling i styret som er turnering og lagansvarlig.
- Økt trenerlønn med to ulike satser, basert på hvorvidt man har trener 1 eller trener 2.

Ekstern Representasjon

- Representert OSI Tennis på student EM.

Økonomi

- Vi går i minus. Pengene strekker kortere med banetid enn før.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

- Vi har hatt ukentlige timer med coaching av våre 8 trenere som har trenerkurs fra NTF.
- Opprettholdt et stigesystem som lar medlemmer konkurrere internt i klubben utenom tidene vi kan tilby.

Treningsleire/samlinger

- Arrangert turnering over en helg.

Konkurransedeltagelse

- Laget har deltatt i seriespill og lag NM.

- Sendt damelag til student EM.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

- Kick-off to ganger
- Hyttetur
- Sommerfest x2
- Julebord

Integrasjon

- Ingen ting å melde.

Oppsummering av året

Generelt

- Vi får stadig dårligere med banetid, dette er også fordi etterspørselen har blitt desto høyere (Ruud-effekten).
- Mange søkere vært semester hvor vi må avslå en del medlemskap.
- Fått en av de største trenerstabene vi har hatt. Godt tilbud for nye til sporten.

Idrettslig

- Mye aktivitet på de banene vi har hatt tilgjengelig.

Sosialt

- Har stadig problemer med å få like mye engasjement for det sosiale med tanke på hvor mange medlemmer vi har totalt, men de som møter opp har det gøy.

Administrativt

- Har prioritert inn medlemmer, slik at vi tar inn flest unge studenter. Dette for å sikre aktive medlemmer, og skape et sosialt nettverk til dem som trenger det mest. Hatt økt fokus på dette og kan se noe effekt.

Målsettinger for 2025

Generelt

- Forsøke å skape flere arenaer for tennis. Vi har dårlig med banetid, og de vi har er sene. Et mål er å forsøke å tenke kreativt for å få økt aktivitet. Om vi får tildelt plass i gymsal kan dette lette noe av trykket.

Idrettslig

- Med en ny ansvarlig for laget og turneringer håper vi på økt aktivitet og målsettinger om å bli gode.

Sosialt

- Få enda flere til å møte opp på det sosiale vi har.

Administrativt

- Vi har økt medlemskontingenten for studenter. For å bedre økonomisk situasjon, men en målsetning er å arbeide videre for å bruke det vi har bedre og skape bedre drift av OSI Tennis.

OSI Taekwondo

Styret 2024

<i>Leder:</i>	<i>Stian Mo Hagen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Espen Lønes</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Øyvind Kveine Haugen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marie Claessen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Samanta Lavrova</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mai Ying Joramo</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Drift av styret har blitt gjennomført med løpende oppdateringer av tid og sted for treninger. Teoritime samt teoriprøve som en del av graderingen er videreført fra i fjor. Informasjon har blitt gitt i grupper og på sosiale medier. Det har vært fin dialog med trenere om tema og ønsker for timene.

Opprydding på lager samt fornying og innkjøp av utstyr har vært fokusområder. Sosiale medier har blitt brukt til informasjon og promotering. Klubben har vært til stede på foreningsdager og rekruttert nye medlemmer.

Ekstern representasjon

Martin Lilleeng Sætra og Øyvind Kveine Haugen sitter i styret i særforbundet Traditional Taekwondo Union TTU som hhv. kasserer og styremedlem.

Økonomi

Økonomien har gått fint med positivt resultat. Drakter har vært bestilt av Fighter. Nye medlemmer har bidratt til økte inntekter.

Idrett/Aktivitet

Trening/instruksjon

Trenere er godt kompetente, og treningene har høy grad av kvalitet. Treningene er allsidige og morsomme med stor variasjon, og klubben bærer preg av et fint miljø med tilfredse utøvere. Tid og sted for treninger har fungert fint for de fleste. Enkelte har vært opptatt med jobb og andre aktiviteter og tidvis kommet noe ut i timen uten at det har vært et problem. Det har i løpet av

høsten 2024 blitt byttet lokale internt med andre grupper og gjort mindre justeringer av tider noe som har vært positivt for begge gruppene.

Aktiviteten er stabil med flere faste ukentlig på trening. Det har vært graderinger og progresjon i klubben. Nye medlemmer virker å synes aspektet med gradering og nye belter er spennende og motiverende.

Treningsleirer/samlinger

Årets sommerleir i Danmark var en fin aktiv uke for klubbens deltakere. Som året før var det felles buss med andre klubber i regi av Nittedal Taekwondoklubb – veldig hyggelig. På leiren var det stor variasjon av timer fra morgen til kveld med dyktige instruktører fra både Norge og Danmark. Nye og kjente fjes var å se. Sommerleir er en veldig fin måte å bli kjent med andre klubber og bygge nettverk på, og til stor glede for klubben.

På den årlige vinterleiren i Ski var også OSI Taekwondo representert hvor en av klubbens medlemmer gikk opp til svart belte. Dette er gøy og positivt for klubben og motiverer.

Gjennom året arrangeres det Dan-seminarer rundt om i landet for den som er høyere gradert og har tenkt å gå opp til svart belte. Her har det vært deltagelse fra klubben.

Ved regelmessige anledninger har OSI Taekwondo deltatt på høybeltetreninger i regi av Kunja Taekwondoklubb – en venneklubb. Dette har skapt samhold og samtidig vært sosialt og hyggelig, og er et samarbeid hvor vi lærer av hverandre.

Sporadisk har det vært yogatimer holdt av en av trenerne i klubben.

Konkurransedeltagelse

Av stevner er det gjennom året flere mesterskap det er mulig å delta på. Grunnet tid, sted og andre gjøremål var det ingen deltagende fra klubben.

Instruktør Øyvind har som tidligere deltatt som dommer på stevner i Norge og i Portugal Open.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Foreningsdagene har vært fine sosiale arenaer hvor andre medlemmer utenfor styret har vært med på stand. Dette har vært sosialt og givende.

I regi av hovedstyret var det julebord på Studenterhytta. Det var et hyggelig og sosialt arrangement hvor folk ble kjent på tvers av klubbene.

Sommer- og vinterleir, Dan-samling og høybeltetrening som nevnt har også vært fine sammenkomster og gode arenaer for det sosiale.

Oppsummering av året

Generelt

Kommunikasjon og samhold mellom styret, medlemmer og trenere har vært bra. Året har vært jevnt fint med god småprat før og etter trening, folk har kommet fint over ens og gruppa som helhet har hatt en bra dynamikk.

Som en gruppe med mange studenter har det naturlig vært noe gjennomtrekk, særlig blant utvekslingsstudenter. Enkelte har trent ett eller to semestre og trening har for noen vært mer sporadisk. Over det jevne har likevel de fleste vært stabile medlemmer over flere år.

Engasjementet på trening har vært godt med gode verdier og holdninger blant medlemmene.

Idrettslig

Stabil aktivitet gjennom året. Både nybegynnere og viderekomne har gradert og det har vært en jevn positiv sportslig utvikling i klubben. Medlemmer har hatt fremgang og mestring. Rekrutteringen på foreningsdagene har ført til nye medlemmer.

Sosialt

Klubben sosialt sett har fungert fint og har vært inkluderende. Treningene har vært preget av god prat, at folk har blitt kjent, dannet vennskap og også møttes ved siden av Taekwondo. Dette har igjen hatt en positiv effekt på klubben som helhet.

Administrativt

Utvikling av klubben med tanke på både gjennomføring av timer og det sosiale har vært på agendaen. Promotering av idretten og hvordan nå ut har vært aktuelt.

Målsettinger for 2025

Generelt

Videreføre trivsel og kultur og ha en motivert klubb. Ta vare på hverandre.

Idrettslig

Legge til rette for at både nybegynnere og viderekomne får den treningen og utfordringen som passer. Det er medlemmer i klubben som ønsker å konkurrere. Et mål er at disse skal kunne delta på stevner. Aktive sammenkomster som tur og løping i marka. Videreføre formaliserte treninger med vekt på bruk av terminologi og disiplin i tråd med klubbens tradisjoner. Fortsette det gode samarbeidet med Kunja Taekwondoklubb.

Sosialt

Samlinger som bowling, shuffle, minigolf, mat og film samt hyttetur er ønskelige mål. Gjerne sammen med andre grupper i OSI.

Administrativt

Jevnlige styremøter og god dialog mellom styret, trenere og medlemmer. Være til stede på foreningsdager og vise oss frem i sosiale medier. Skaffe roll-up til å ha på stand. Se over utstyr og ta en vurdering av hva vi eventuelt kan kjøpe: herunder vester med sensor til bruk i sparring, brekkeplater og takstein til oppvisningsbruk på foreningsdag.

Lage ny e-post styret kan disponere.

Se på mulighetene for digital teoriprøve.

Vurdere å ha som mål å arrangere Dan-seminar.

Flytte utstyr fra lager på UA til Nydalen når vi måtte få klarsignal fra hovedstyret.

OSI ULTIMATE FRISBEE

Styret i 2025

Leder:	<i>Yvain Chêne</i>
Nestleder:	<i>Kamille Alexis Bucoy Canete</i>
Økonom:	<i>Sveinn Sandvik</i>
Sekretær:	<i>Aniken Schechtner</i>
Styremedlem:	<i>Tora Elise Brunvatne</i>
Styremedlem:	<i>Audrey Kristine Jacobsen</i>
Styremedlem:	<i>Daniel Chavez</i>

Administrasjon

Styrearbeid

Yvain, Kamille

Økonomi

Sveinn

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

Daniel

Treningsleire/samlinger

Kamille

Konkurransedeltagelse

Audrey

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Aniken, Yvain,

Integrasjon

Tora

Oppsummering av året

Generelt

2024 has been a very good year for the club. We have managed to maintain a steady number of around 20 players. The team was made of a mix of international and Norwegian players and there has not been any major issues between members. However, we overspent money in 2024. Here is the comment of our head of finance :

For the year 2024, our budget was set at 12,500 NOK. We experienced a significant increase in both income and expenses, largely driven by a nearly 50% increase in membership compared to our initial expectations. This surge in membership is an extremely positive development for the club, especially after the challenges we faced with membership numbers post-pandemic.

The increase in both income and costs would have balanced out if we had adhered strictly to the planned budget. However, in an effort to retain these new members in the long term, the board made the decision to exceed the budget for social events this year. Membership numbers have been a critical concern for us in recent years, at times even threatening the club's sustainability. Given this context, the board felt it was justifiable to prioritize long-term growth and stability, especially as we had some leftover funds from previous years (approximately 8,000 NOK).

The largest unplanned expense stemmed from an additional cabin trip in the fall semester. We had initially budgeted for one trip in the spring, but the board felt it was important to organize another event for the new members. To mitigate the impact on our finances, we introduced a 200 NOK deductible for participants of the second trip. This helped reduce the deficit by approximately 2,000 NOK, though it was not enough to cover the full cost.

In addition to the unplanned trips, we also faced higher-than-expected costs related to tournaments. Tournament expenses increased significantly this year due to overall price hikes, as well as a greater number of tournaments and more ambitious event plans. Historically, OSI Ultimate has covered tournament fees for our paying members, but given the current landscape of tournament costs in Norway, we may need to reconsider this approach in future budgets.

Another unexpected expense was a 2,300 NOK club fee (100 NOK per player) charged by NAIF, which was in addition to the 500 NOK license fee we had already budgeted for. We were surprised by this fee, as we had assumed each member would pay it directly when acquiring their own license. We've contacted NAIF for clarification and are awaiting a response.

In total, we ended the year with a deficit of -7,120 NOK, which is a considerable amount relative to our overall budget and club size. While the spending on social events was intentional and partially mitigated by the deductible, other expenses, such as tournaments and the unexpected

NAIF fee, contributed to the deficit. These factors will be carefully considered as we plan our budget for the coming year.

Idrettslig

The arrival of Kamille and Daniel during the Summer has really improved the dynamic of the training. Together with Sveinn they have implemented a clear training programme divided in different phases. This higher level of planification and the personal feedback provided by them have hyped the players and contributed to a steady improvement of the overall team level.

Sosialt

We have organised two cabin trips, several get together, an after tournament watch party, one disc golf evening and a bonfire night. These events have been successful and members have developed strong friendships.

Administrativt

During the Summer, our former president, Isaac, has left. He had taken a lot of responsibilities in the administrative running of the club and we have had to reorganise the board following his departure. We have managed to successfully distribute responsibilities among the new board members, attributing clearer responsibilities to everyone who is part of the board.

Målsettinger for 2025

Generelt

The most important thing for the team this year is going to accommodate the different expectations of the members. Some like to play casually and make friends, while others want to perform well in tournaments. Some want to dedicate lots of time to the team, while others don't. To ensure that all these different expectations can be met, we will try to send two teams to tournaments, to ensure that the players tryharding can play to their fullest. Additionally, we will organise regular socials in Oslo to give opportunities to members to get to know each other outside of practice.

Additionally, we want to keep working on the distribution of responsibilities, to ensure that everyone dedicates time and efforts to the club matching what they want to give.

To avoid being in deficit in 2025, we have decided to raise the club fee to 300 nok and to tightly monitor our spendings. Accordingly, we have elected a new head of finance Sveinn, who will work in close collaboration with Yvain to ensure that the budget is respected.

Idrettslig

The goal is to keep developing the level of the team by implementing new strategies. Additionally, we will aim to participate in new tournaments (such as Gothrow in Sweden) to offer

unique experiences to our players. We will also aim to go as a team to some “courses” offered by SIO, to do some physical conditioning together.

Sosialt

Our aim is to organise 1 social event every month and 1 cabin trip in the fall semester. Additionally, we spent considerable money on social activities in 2024. The goal will be to decrease this amount in 2025, by organising activities that don't cost anything to the club (ex: going sledging, going out, going to the sauna...).

Administrativt

Our aim is that more people take an active part in running the different club activities. To do that, we aim to clearly distribute responsibilities among board members, to avoid any “burnout” and to encourage all active members to take responsibilities. As the board is mainly composed of Master’s students, it is becoming a critical issue to convince younger players to join the board to ensure the future of the club. This will be conducted through active internal recruitment throughout the year.

OSI Volleyball

Leder:	Maren Mansika
Nestleder:	Runar Eknes Paulsen
Økonom:	Orthon Leer Madengue
Styremedlem:	Gunnar Hay
Styremedlem:	Aurora Horn
Styremedlem:	Kåre Martin Aurmo Haugen (frem til juli 2024)
Styremedlem:	Bea Thi Valand
Styremedlem:	Joar Oldernes
Styremedlem:	Andrea Viland Ask (fra August 2024)
Styremedlem:	Dina Markovic
Styremedlem:	Eva Rishovd
Styremedlem:	Elise Sør Dahl (frem til oktober 2024)
Styremedlem:	Espen Sletten Svendsen (frem til oktober 2024)

Administrasjon

Styrearbeid

Det nye styret i 2024 har jobbet mye med å videreutvikle det det forrige styret startet på. Mange av styrets medlemmer har vokst veldig i rollene sine i løpet av året, til fordel for klubben. Vi føler at overføringsmøtene i år ble gjennomført på en veldig god måte. I år, som i fjor, har vi jobbet en del med det sosiale både innad i styret og innad i klubben.

I år har vi også tatt i bruk diverse komiteer, som har fungert noenlunde bra. Det har vært bra, siden flere av klubbens medlemmer får prøve seg på litt uforpliktende “administrativt” arbeid, men det har også hatt noe varierende resultat. Vi i styret merker at frivilligheten generelt er lav, og at folk er gjerne lite villige til å stille opp på ting frivillig, både når det gjelder komitéarbeid, men også dugnadsarbeid som vi driver med f.eks. under VolleyUka. Det har dermed gått mye arbeid i å prøve å finne og overtale folk til å delta.

Ekstern Representasjon

I 2024 har vi stått på stand i Foreningsdagene i august, både på OsloMet og Blindern.

Økonomi

Siden VolleyUka ble gjennomført som normalt i 2024, led vi ingen økonomiske tap her. Vi fikk også en noe høyere sum for arrangementet i 2024.

Vi har tatt i bruk regnskapssystemet vi fikk i fjor, og det har fungert bra. Vi har vært åpne om økonomien innad i styret, og pratet om dette på styremøter der vi har tatt avgjørelser på om vi skal velge å kjøpe nytt utstyr, eller spare pengene og betale ned lånet vårt til HS.

Vi har holdt på løsningen med lagbot dersom spillere ikke betaler treningsavgift og dukker opp på trening. Dette har vært en ordning som har funket bra, og vi tar det med videre til neste år.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

I 2024 klarte vi å fikse trenere til alle lagene. Vi nådde ikke helt målet om at alle lag skulle ha to trenere, men de aller fleste har to eller tre trenere. I tillegg har vi fått et ekstra herrelag da vi også har fått mer treningstid i klubben. Dette er noe som har gitt en positiv effekt til klubben.

I høst har vi prøvd å få trenerne til å delta på trenerkurs. Dette har dessverre ikke gått like bra som vi håpte på, og kommer til å pushe enda mer på det neste år.

Vi har satt av en treningsøkt i uken til sittevolleyball frem til sommeren. Det har da bare stått en tom bane og vi valgte derfor å avvikle dette etter sommeren. Volleyballforbundet annonserte i desember 2023 en konkurranse hvor lag skulle sette fokus på sittevolleyball under «Sitt ned uka». Da vant vi 20.000kr til klubben under volleyuka 2024. Vi har prøvd å gjennomføre dette i år også.

Treningsleire/samlinger

På starten av 24/25 sesongen holdt vi en treningshelg for lagene som ikke deltok på Regions Cup.

Konkurransedeltagelse

Sesongen 23/24:

- H1 endte på en 3. plass og spilte om opprykk til eliteserien mot Tromsø. De tapte kvalifiseringen.
- H2 rykket ned til 3. Divisjon etter å ha jobbet hard for å holde seg oppe i 2. Divisjon.

Sesongen 24/24:

- OSI Volleyball har denne sesongen 13 lag i seriespill, henholdsvis 6 herrelag og 7 damelag, og en nybegynnergruppe som ikke deltar i seriespill.
- På damesiden har vi denne sesongen ett lag i 1. div, ett lag i 2. div, ett lag i 3. div, to lag i 4. div og to lag i 5. div.
- På herresiden har vi denne sesongen ett lag i 1. div, to lag i 3. div, og tre lag i 5. div.

Sportslige arrangementer

I januar 2024 arrangerte vi igjen VolleyUka, og dermed også Cupfinalene 2024. Dette med stor suksess, og det var mye skryt å få fra blant annet NVBF. Vi hadde i 2024 mål om å videreutvikle arrangement-delen, noe vi føler vi har kommet langt på vei med.

Vi fortsatte også med et “funkesystem” der lag i lavere divisjoner er med som funksjonærer på hjemmekamper for 1. divisjon, ved å stå i kiosk, være balltrillere og flippe poeng, for å nevne noen oppgaver.

Dommere

Alle lagene fra 2.- til 5.divisjon er pliktig til å stille med én dommer. Vi slet med å få inn én dommer fra hvert av lagene.

Medlemmer

Høsten 2024 har vi 236 registrerte medlemmer, derav 226 studenter, og 10 ikke-studenter. Dette er en fordeling på 95/5 prosent.

Sosiale arrangementer

I løpet av året som har vært har vi hatt flere sosiale arrangementer, som blant annet beach spill og bading, klubbester, julebord og Bayer Cuper, som er en turnering innad i klubben med blandede lag.

Digital tilstedeværelse

Det har vært et innholdsrikt og produktivt år, med fokus på å styrke klubbens synlighet og skape et tydelig og engasjerende kommunikasjonsuttrykk.

En av våre største oppgaver har vært å utvikle en kanalstrategi for klubben. Gjennom denne har vi valgt de riktige kanalene for å nå våre målgrupper. Målet har vært både å inspirere og oppdatere egne medlemmer og å gjøre klubben synlig og attraktiv for potensielle nye spillere. Vi har også lagt til rette for at lagene selv skal bidra til innhold ved å innføre at alle lag legger til OSI

som samarbeidspartner i innleggene sine. Dette gjør det mulig for hovedkontoen å dele innhold fra alle lag, noe som fremhever klubbens bredde og styrker fellesskapsfølelsen.

På Instagram har vi publisert rundt 200 innlegg i løpet av året, i tillegg til mange poster på Facebook. Et viktig fokus har vært å fremheve OSI sine klubbfarger i det visuelle uttrykket. Dette bidrar til at det tydelig kommer frem hvilken klubb innholdet representerer, og skaper en gjenkjennelig og profesjonell profil.

Vi har også jevnlig oppdatert på hva som skjer uke til uke, inkludert informasjon om kommende kamper, og oppfordret medlemmer og andre interesserte til å komme og heie på lagene våre. I tillegg har vi intervjuet spillere fra forskjellige lag for å vise frem mangfoldet og engasjementet i klubben, noe som har bidratt til å skape en tettere forbindelse mellom medlemmene og styrket klubbfølelsen.

Videre har vi oppdatert klubbens nettside for å gjøre den mer brukervennlig og relevant. I tillegg til å fjerne unødvendig og utdatert informasjon, har vi fått tatt en rekke nye bilder som nå er lagt inn på siden. Dette gjør nettsiden mer innbydende og gir et oppdatert bilde av klubbens aktivitet og miljø.

Gjennom dette arbeidet har vi lagt grunnlaget for en sterkere digital tilstedeværelse som støtter klubbens verdier og visjon.

Kommunikasjon

I løpet av året har vi jobbet målrettet med å forbedre klubbens kommunikasjon. Vi har oppdatert nettsiden med mer informasjon som ofte blir etterspurt via e-post, for å redusere mengden like spørsmål og gjøre informasjonen mer tilgjengelig for alle. Dette inkluderer tydeligere oversikter over aktiviteter, kontaktinformasjon og praktiske detaljer om klubben. Samtidig har vi sørget for å svare raskt på e-poster fra både medlemmer og eksterne interessenter, og gitt nødvendig informasjon der det har vært behov. Målet har vært å gjøre kommunikasjonen enklere og mer effektiv, samtidig som vi sikrer at vi er imøtekomne for alle som tar kontakt med klubben.

Integrasjon

I år har vi videreutviklet sittevolley, og har prøvd å rekruttere både medlemmer og ikke-medlemmer til å bli med på dette. I tillegg har vi opplevd en større andel studenter i klubben enn det vi tidligere har hatt.

Vi deltok også på NVBF sin konkurranse i #sittneduka, for å øke synligheten rundt paraidrett.

Oppsummering av året

Generelt

Til 24/25-sesongen hadde vi rekordmange påmeldt uttak, og økte også medlemstallet vårt en del fra i 23/24-sesongen. Dugnadsånden i klubben er noe lav, men vi jobber aktivt med å få denne opp igjen. Vi ser at det er mange medlemmer som gjerne bidrar utover kun å være en spiller for klubben.

Sportslig

Vårt herrelag i 1. divisjon endte på en 3. plass og spilte kvalifisering til eliteserien, som endte i tap. Herrelaget vårt i 2. divisjon rykket også ned etter 23/24 sesongen, og vi har som mål at H4 og/eller H5 skal klare å rykke opp igjen fra 5. divisjon.

Vi har arrangert VolleyUka og også utviklet rammene rundt hjemmekampene våre.

Sosialt

Utviklingen i det sosiale samholdet på tvers av lag som vi så i 2023 har fortsatt i år. Vi har fortsatt å arrangere mange sosiale sammenkomster.

Administrativt

I 2024 har styret fortsatt fokusert på å videreutvikle klubben. Dette føler vi at har gagnet medlemmene våre, og vi føler at det økte medlemstallet reflekterer dette. Vi har blitt flinkere til å inkludere medlemmene våre, bla. gjennom komitearbeid.

Målsettinger for 2025

Generelt

I 2024 fikk vi inn enda flere medlemmer enn tidligere, og dette ønsker vi å fortsette med. Samtidig må vi sørge for at tilbudet forblir like bra, eller enda bedre. Jeg trekker også frem målene fra 2023, som vi føler vi alltid bør ha med oss:

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

Sportslig

Vi ønsker også at H1 og D1 skal rykke opp til Eliteserien. Vi ønsker at H2 skal rykke opp til 2. divisjon også at H4 eller H5 skal rykke opp til 4. divisjon, slik at vi nok en gang har et herrelag i hver divisjon.

Vi vil også jobbe videre med målet om å skape gode arrangementer, der vi allerede har kommet en god vei allerede.

Som nevnt vil vi også fortsette å jobbe for at alle trenerne våre får riktig utdanning, ved å ta trenerkurs og lignende.

Sosialt

I år, som i fjor, ønsker vi å jobbe for enda flere relasjoner på kryss og tvers av lagene. Vi vil at medlemmene våre skal ha *hyst til* å komme og funke, jobbe dugnad, eller delta på de diverse arrangementene vi har, ikke fordi de må. Vi ønsker at de skal føle et sterkt samhold til klubben, og til hverandre.

Administrativt

Vi vil fortsette å jobbe for at overgangen mellom det gamle og det nye styret blir så sømløst som mulig. Vi har fortsatt litt å gå på her, men vi er veldig positive på at dette kommer til å bli bedre og bedre. Fjorårets mål om å øke synligheten av styret og formidling overfor medlemmene våre viderefører vi til i år, da vi fortsatt har en vei å gå her.

Vi har satt i gang med målet om å øke utbyttet for de mange som jobber frivillig, men dette ønsker vi å fortsette med.

OSI TRIATLON

Styret i 2024

<i>Leder:</i>	<i>Emil Tofte Röhne</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Mathias Oppegaard</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Sonja Emilie Moen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Ingvild Sandli Ekeland</i>
<i>Styremedlem (sosiale medier):</i>	<i>Tobias Håland</i>
<i>Styremedlem (sosiale medier):</i>	<i>Stine Hegland</i>
<i>Styremedlem (medlemsansvarlig):</i>	<i>Jesper Lindahl</i>
<i>Styremedlem (sosialt/arrangement):</i>	<i>Niamh O'Dowd</i>
<i>Styremedlem (sosialt/arrangement):</i>	<i>Magnus Myrmo Osberg</i>
<i>Styremedlem (anlegg og eksternt samarbeid):</i>	<i>Kristoffer Larsen</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har vært avholdt åtte styremøter i 2024, som regel i forbindelse med overgangsøktene på onsdager. Utover det drives det fortløpende styrearbeid i chat. Vi har samarbeidet med OSI friidrett, OSI svømming og OSI sykkel.

Ekstern Representasjon

OSI triatlon var representert med to utøvere på Studentmesterskapet i triatlon, hvor vi blant annet stiftet bekjentskap med Idrettslaget Krigsskolen. Vi ble i etterkant invitert til Krigsskolens triatlon på Linderud, hvor fire utøvere fra OSI triatlon deltok.

Økonomi

Vi har i 2024 gått i pluss med ca. 20 000 kr og går inn i 2025 med en egenkapital på ca. 146 000 kr. Våre hovedinntekter har vært dugnad, medlemskontingent og salg av utstyr, mens våre hovedutgifter har vært arrangementer, kjøp av utstyr til videresalg og godtgjøring til svømmetrener.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi har hatt faste overgangsøkter på onsdager, hvor vi har vekslet mellom å være på NIH-banen/Maridalen og Myrerjordet/Grefsenkollen samt innendørs på Domus i vinterhalvåret. En gang i måneden har vi arrangert trippeløkter på Domus, hvor vi svømmer, sykler og løper etter hverandre. Første halvdel av 2024 hadde vi svømmetreninger to ganger i uka, fredager på Domus sammen med OSI svømming og søndager på Furuset. I mai byttet vi ut fredagsøktene på Domus med svømmetrening i Frognerbadet og fra juni arrangerte vi Open Water-treninger i Sognsvann på søndager. Etter sommeren var vi tilbake på Domus og Furuset samt at vi startet opp med svømmetreninger onsdag morgen på Manglerud. På søndagene har vi hatt en egen svømmetrener, hvilket har vært svært positivt for klubben. Medlemmer i OSI triatlon har kunnet delta på utendørstreningene til OSI friidrett og OSI sykkel.

Treningsleire/samlinger

I januar reiste ti stykker til Fuerteventura på treningsleir. Nestleder Mathias Oppegaard hadde laget et treningsopplegg med svøm-, sykkel-, løp- og overgangsøkter, hvor hver enkelt kunne tilpasse øktene til eget nivå. Deltakerne leide sykler og delte på utgiftene knyttet til bassengleie. I tillegg til mye god trening var også det sosiale utbyttet på treningsleiren stort. I månedsskiftet mai-juni gjennomførte vi en lokal nærsamling i Oslo. Samlingen startet med en triatlonspesifikk svømmeøkt i Frognerbadet fredag ettermiddag, før vi forflyttet oss til NIH-banen lørdag morgen og gjennomførte 3000 meter testløp med påfølgende grilling. Lørdag ettermiddag fikk vi demonstrert VO2-maxtest på mølle samt innføring i grunnleggende sykkeltilpasning. Søndag morgen gjennomførte vi en Open Water-økt i Sognsvann og avsluttet samlingen med en felles langtur på sykkel.

Konkurransedeltagelse

Oslo triatlon er årets høydepunkt for oss, og vi stilte med tre stafetlag, i tillegg til mange individuelle utøvere. Det ble seier på stafetten både i miks- og kvinneklassen, og to individuelle pallplasseringer. For våre studentmedlemmer er Studentmesterskapet i triatlon et naturlig mål, og to utøvere tok turen til Trondheim. De kom begge hjem med hver sin medalje. I september arrangerte vi klubbmesterskap på Bogstad, med 13 deltakere. Forøvrig har utøvere fra OSI triatlon deltatt både på nasjonale og internasjonale triatlonkonkurranser i 2024, det være seg alt fra ekstremtriathlon via Ironman og Challenge til verdenscup i paratriatlon.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi startet året med et vinterbord på Suvi. 12 medlemmer deltok og klubben dekket en hovedrett per person. I juni arrangerte vi Klatrekongen (raskeste person opp stravasegmentet fra Gressbanen til Tryvann), hvor fem medlemmer deltok. Høstsemesteret ble innledet med en mer uformell pizzakveld på Fysikkbakken etter trening. Vi inviterte også til hyttetur siste helga i august, men måtte avlyse den grunnet for få påmeldte.

Integrasjon

Styret har jobbet aktivt med å øke studentandelen i 2024, og det er derfor svært gledelig at den ved slutten av året var på 66%. Vi har deltatt på tre foreningsdager (OsloMet i januar, UiO og OsloMet i august) og arrangert en åpen trening i tilknytning til foreningsdagene. Klubben skal ha et tilbud for alle – både de som ønsker å teste triatlon for første gang og for dem som er i norgestoppen. Våre medlemmer er en god blanding av studenter fra alle studiestedene i Oslo, inkludert utvekslingsstudenter, og unge voksne som ønsker være en del av et yngre triatlonmiljø. Det tar gjerne noen år å «komme inn» i triatlon som idrett, så det er derfor naturlig at gruppa også består av noen ikke-studenter. Disse unge voksne bidrar med verdifull erfaring til de ferskeste studentene.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har endelig nådd målet om minst 50% studentandel blant medlemmene. Vi har økt antall fellesøker i uka og knyttet til oss en egen svømmetrener. Vi opplever at vi har fått med flere medlemmer på trening jevnlig det siste semesteret.

Idrettslig

Vi har arrangert treningsleir til Fuerteventura, nærsamling, Klatrekongen og klubbmesterskap.

Sosialt

Vi har arrangert sosiale sammenkomster med varierende deltakelse, blant annet måtte vi dessverre avlyse hytteturen.

Administrativt

Vi har løst de administrative oppgavene fortløpende. Overgangsperioden fra gammelt til nytt styre var utfordrende.

MÅLSETTINGER FOR 2025

Generelt

Nærme oss en studentandel på 80%. Gjennomsnittlig deltakelse på overgangssøker og fredagsøker på minimum 10 personer. Opprettholde en fredagsøkt per måned.

Idrettslig

Vi ønsker å få til mer samkjørt deltakelse på konkurranser. Dette innebærer koordinering av transport, og losji hvis nødvendig/mulig. Vi ønsker økt deltakelse i studentkonkurranser, spesielt student-NM i Trondheim i april. De siste årene har vi kun stilt med 1-2 deltakere her.

Sosialt

Ha sosiale sammenkomster gjennom hele året, til alle årstider, også i de periodene hvor det naturlig er mindre aktivitet. Vi ønsker å ha flere sosiale aktiviteter i 2025 enn i 2024.

Administrativt

Vi ønsker flere studenter med i styret. I 2024 var 4 av 10 personer i styret studenter. Vi ønsker å fortsette vårt gode samarbeid med OSI svømming, og utvikle samarbeidet med OSI sykkel og -friidrett gjennom fellesaktiviteter både sportslig og sosialt. I tillegg ønsker vi å etablere tydeligere fordeling av ansvar i styret, og på denne måten jobbe mer proaktivt mot arrangementer og dermed øke kvaliteten og kvantiteten på det vi arrangerer.