

# Verksamhetsplan för Ringsjö OK 2012

---

*Klubbens verksamhet bedrivs i enighet med "Policy för Ringsjö OK", som bland annat innebär att vi arbetar mot alla former av droger, tobak, narkotika och dopning.*

## **Egna tävlingar**

*Våra tävlingar ska kännetecknas av hög kvalitet och genomföras i positiv anda.*

- Vi arrangerar en nationell långdistanstävling med DM ultralång 1/4. TC Norra Rörums IPL.
- Vi arrangerar vintercupen 26/2 vid Frostavallen.
- Vi arrangerar KM Grand Slam, långdistans, för Örkelljunga OL gymnasium tisdag 8/5
- Vi arrangerar kretsmästerskap, förslagsvis lördagen den 11/8

## **Deltagande i tävlingar**

*Klubbens medlemmar ska stimuleras till att delta i tävlingar inom och utom distriktet.*

*Vår strävan är att alla medlemmar tävlar för Skåneslättens OL, som är en tävlingsklubb bestående av medlemmar från i huvudsak Ringsjö OK, Rävetofta OK och OK Silva.*

## **Träningsverksamhet**

*Klubbens medlemmar ska erbjudas träningar med hög kvalitet och variation.*

*Klubben erbjuder:*

- inomhusträning/gymnastik med inriktning på styrke- och konditionsträning, en gång i veckan i september t.o.m. april
- orienteringsträning på torsdagar under vår- och höstsäsong. Inriktning på nybörjare och de som klarar grön, vit och gul bana samt teknikträning för övriga. Träningen sker i huvudsak på egna eller angränsande kartor. Se ungdomsverksamhet.
- teknikträning för äldre ungdomar och juniorer genom "Skånemodellen". Se verksamhetsplan för elit- juniorverksamhet.

## Elit- och juniorverksamhet

*Elitsatsande seniorer och juniorer ska få stöd för att kunna delta i önskade aktiviteter. Aktiviteterna genomförs i huvudsak i SOL:s regi. Samordning av resor ska om det är möjligt ske genom SkOF och Hallands OF.*

### Stafetter och läger (för Skåneslättens OL)

- 17-18/3 Tiomilaläger, Östergötland
- 6-7 april, Sjumanna Silva/Rävetofta
- 5-6 maj Tiomila, Östergötland,
- 16-17/6 Jukola, Finland
- 7-8/7 Tjoget, Emmaboda
- 2-4/8 Ungdomens 10-mila, Tidaholm
- 23/9 SM-stafett, Gästrikland
- 6/10 25-manna, Tumba
- 27-28/10 Smålandskavlen, Växjö

### Individuella tävlingar

- 14-15/4 Silva League 1 och 2, Sävedalen/Lerum
- 21-22/4 SSM, Hjärnarps GHOL
- 28-29/4 Silva League 3 och 4, Täby/Vallentuna
- 4/5 Silva League 5, Östergötland (i samband med 10Mila)
- 14-20/5 EOC, Falun/Mora
- 11-12/8 Götalandsmästerskap, Boxholm
- 24/8 SM Natt, Hälsingland
- 25-26/8 SM Sprint, Gästrikland
- 15-16/9 SM lång, Gästrikland
- 21-22/9 SM medel Västergötland
- 25-26/9 Baltic junior cup, Falkenberg
- 29/9 SM ultralång,
- Baltic cup

### Träning

- Jan-feb, nov-dec , träffar med träning, sociala aktiviteter, föreläsning, planering
- 17-18/3 Tiomilaläger, Östergötland
- Våra äldre ungdomar, juniorer och elitlöpare ska ges uppmuntras till att delta i teknikträningar genom projekt ”Skånemodellen”.

## Ungdomsverksamhet

*Klubben ska arbeta för att få fler ungdomar aktiva i verksamheten genom nyrekrytering, samt att ge våra redan aktiva ungdomar möjlighet att utvecklas som orienterare.*

- Vi erbjuder kommunens skolor hjälp att genomför orienteringsundervisning och bistår med våra kartor.
- Vi genomför orienteringsträning på torsdagar under vår- och höstsäsong. Inriktning på nybörjare och de som klarar grön, vit och gul bana samt teknikträning för övriga. Träningen sker i huvudsak på egna eller angränsande kartor. Preliminära datum:
 

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 12/4                         | 23/8      |
| 19/4                         | 30/8      |
| 26/4                         | 16/9      |
| 3/5                          | 23/9      |
| 10/5                         | 30/9      |
| 24/5                         | 6/10 natt |
| 1-2/6 Läger med klubbstafett |           |
- Aktiviteter, inte nödvändigtvis med orienteringsinslag, genomförs mellan säsongerna.
- Vi söker träningssamarbete med andra klubbar, i huvudsak övriga SOL-klubbar, så att ungdomarna ska få möjlighet att träna i varierande terräng. De äldre ungdomarna ska stimuleras att delta på Skånemodellens träningar.
- Läger för alla ungdomar i SOL 1-2/6 (efter klubbstafett)
- Klubbens ungdomar ska uppmuntras att delta i Skånes OFs aktiviteter för ungdomar.
  - 21-22/1 Vinterläger, Åhus
  - 16-18/3 Vårläger, Jämjö (Blekinge)
  - Tävlingsresa till Dalarna i maj
  - Breddläger, juni
  - 11-12/8 GM, Östergötland, med anslutande läger
  - 14-15/9 USM Bredaryd

Klubbens ungdomar ska uppmuntras att delta i stafetter (för Skåneslättens OL)

- 6-7/4 Sjumanna, Silva/Rävetofta
- 2-4/8 Ungdomens 10-mila med läger, Tidaholm
- DM stafett
- Älgots cup final med Ungdomens 7-manna 20-21/10
- Smålandskavlen
- U-serie deltävlingar prioriteras genom att vi samordnar transporter och har ledare som kan vägleda och skugga.

- 9/4 Tockarps IK
- 15/4 FK Göingarna
- 29/4 Hässleholms OK
- 2/9 OK Kompassen, DM lång
- 23/9 FK Åsen
- 30/9 FK Boken
- En nattävling får räknas, Pan-natten eller Natt-DM

## Kartproduktion

*Klubbens kartor ska hållas aktuella och förnyas enligt en rullande femårsplan.*

För 2012 innebär det:

- Revidering av Fogdaröskartan, externt
- Ludvigsborgskartan ritas klart, internt
- Revidering av Norra Rörum-Dagstorp inför tävling, internt
- Fortlöpande revidering av klubbens kartor efter de behov som finns för att genomföra träning, internt.
- Påbörja revidering av Frostavallskartna, externt.
- Skolkartor ritas efter behov och resurser.
- Klubbens färgskrivare används för utskrift av kartor till träning och diverseklubbarrangemang.
- Utskrift av kartor till tävling görs på tryckeri.

## Utbildning

*Klubbens ledare ska hållas informerade om utveckling och inriktning av orienteringsverksamheten nationellt och i distriktet. Klubbmedlemmar som vill satsa på ledarskap, ska få möjlighet att delta i kurser.*

- Klubben ska ha deltagare på av Skånes OF arrangerade konferenser och föreningsledarträffar.
- Banläggare som har banläggarkort 1 ska om möjligheter ges delta i steg 2 utbildning.
- Klubben ska se till att alla medlemmar engageras och får meningsfulla arbetsuppgifter vid våra tävlingar och övriga arrangemang.
- Fler föräldrar ska engageras i framför allt ungdomsarbetet.

## Information

*Klubbens medlemmar ska hållas väl informerade om verksamheten.*

- Hemsidan hålls aktuell med information, referat och kalender.
- Skriftlig information delas ut till ungdomar med familjer på våra träningar.

- Samtliga medlemmar bör uppdatera sina e-post adresser, så att information kan spridas via mail.

## **Övrig intern verksamhet**

- Klubben ska anordna minst en klubbträff/fest under året.
- Klubbmästerskapet ”Den Gyllene Dojan” genomförs i november som samarrangemang med Rävetofta OK/OK Silva.
- Skinkloppet genomförs i december.
- Klubbstugan ska fungera som en samlingsplats för klubbens medlemmar. Städning och tillsyn sker enligt en lista.

## **Extern verksamhet**

- Klubben åtar sig uppdraget att ansvara för MTB-banan vid Ringsjön runt, d.v.s. markägarkontakter, märkning av banan och bemanning av depåplats.
- Klubben ansvarar för skötseln av Skåneleden inom kommunens gränser enligt avtal med kommunen.
- Motionsspåret i Fogdarödsskogen underhålls av klubben enligt avtal med kommunen. Vintertid prepareras skidspår med skoter om snöförhållandena medger det.
- Naturpasset genomförs i någon form under året.
- Klubben har en skallgångskedja som sammankallas när polisen ber oss om hjälp.