

VERKSAMHETSPLAN och BUDGET 2023



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

UNGDOM

Inför 2023 är ungdomskommitténs målsättning att fortsätta skapa bra förutsättningar för ALLA våra ungdomar på ALLA plan. Vi kommer att satsa på bra kvalitetsträningar blandat med sociala aktiviteter för att fortsätta att svetsa samman gänget. Ett stort fokus kommer vara att försöka få så många som möjligt att springa ungdomsserien och få flera att följa med på ”riktiga” tävlingar.

Träningar

Träningar ska anordnas med hög kvalitet och vara anpassade till alla oavsett kunskapsnivå. De ska vara omväxlande, givande, genomtänkta och roliga att delta på.

- Måndagarna (april-oktober, med sommaruppehåll) kommer att vara den stora ”ungdomsdagen” där alla tränar från grön, vit, gul till orange. I grön grupp går alla ungdomar med någon vuxen eller ledare, och får den första introduktionen i kartans färger, kartecken och det viktiga ”tumgreppet”. I vit grupp är en viktig del att träna på att själv ta sig runt banan och utveckla sina kunskaper. Flera ungdomar i gul och orange grupp har kommit långt i sin orienteringsutveckling och här lägger vi mycket fokus på träning att klara svårare banor och svårare kartläsning. Vi ledare skall i möjligaste mån informera oss om vilka moment som var och en av ungdomarna behöver träna på för att försöka individanpassa träningen. Vår plan är att planera, strukturera och färdigställa träningarna i tidigt skede, och lägga dem i Dropbox. Då kan respektive ledare förbereda sig på träningens syfte och planera genomgång och genomförande för sin grupp. På detta sätt hoppas vi få bra kvalitet på teori och praktiska övningar på träningarna.
- I oktober – november kommer vi att genomföra de uppskattade nattorienteringarna även detta år.
- Våra rutinerade ungdomar kommer också att få möjlighet att finslipa OL-tekniken på klubbens gemensamma OL-träningsdag.
- Vi ska även försöka få till några extra teknikpass för de lite äldre och rutinerade tävlingsungdomarna på andra kartor än våra egna.
- Vi kommer försöka använda våra inköpta GPS-puckar så mycket som möjligt för att direkt kunna analysera vägvalen efter träningarna.

Stafetter

Under året planeras att springa de lokala stafetter som finns.

Vid ungdomens 10-mila utanför Götene siktar vi på att delta med ett lag i DH14

Individuella tävlingar

- SSM, GM och USM är tävlingar som vi stöttar våra äldre ungdomar att vara med på. Blekinge OF ansvarar för dessa aktiviteter vad gäller resor och övernattningar. I år ansvarar Ronneby OK för regionslägret i Halland.
- Vi kommer att satsa på bussresor för ungdomarna till tävlingar som kombineras med en social aktivitet. Dessa är också tänkta som ”prova på” tävling för de ungdomar som ej ännu är tävlingsvana.

- I november så genomförs O-event i Borås där vi planerar att åka med så många ungdomar som möjligt.

Läger

- Årets första läger är Blekinge OF:s vinterläger 13-15 februari för ungdomar mellan 11-20 år med Stigmännen och Brosö som arrangör.
- 10-12 mars arrangerar Orion "Junior camp" som är ett läger för 13-20 åringar. Mycket bra teknikläger och speciellt för USM aktuella då Orion detta år arrangerar USM.
- I juni är det regionsläger i Halland för 14-åringar och här hoppas vi få med tre deltagare från ROK.
- Under vecka 32 arrangerar Blekinge OF Hällevikslägret. Detta är ett läger för alla ungdomar och perfekt tillfälle att lära känna löpare från andra klubbar i Blekinge. Ronneby OK brukar ha ett stort gäng med och det satsar vi på även i år.

Övriga aktiviteter

- Den 11 februari kommer vi anordna en upptaktsträff för ungdomar och föräldrar.
- SOL-skolan planeras att arrangeras 20-22 juni för yngre och nya orienterare. Här kommer våra äldre ungdomar att vara ledare.
- Föreningen kommer medverka vid skolaktiviteter i samband med World Orienteering Day och på skolidrottens dag.
- Minst två gruppaktiviteter kommer också att anordnas under året.
- Under våren kommer vi bjuda in till lärgrupper vid 2 olika tillfällen. Grupperna kommer anpassas efter vilka som är anmälda
- Innebandy planeras genomföras som vanligt under vintermånaderna.

Subvention

Vi satsar på att ekonomiskt subventionera alla våra ungdomsaktiviteter så att så många som möjligt kan följa med. Hur mycket kommer att redovisas i samband med inbjudan till respektive aktivitet.

TRÄNING och TÄVLING

Löpträningar

Kommer genomföras i olika former framför allt under vinterhalvåret. Utgångspunkten är att vi springer och tränar gemensamt i grupp när det är löpträning. De kommer att äga rum på söndagsförmiddagar från Karlsnäs och på tisdagarna från lite olika platser. Målsättningen är att vi ska erbjuda banor med olika längd och att det ska finnas möjligheter för alla att ha någon jämbördig att springa med. De söndagar vintercupen äger rum i Blekinge, ställs den organiserade söndagsträningen in.

Bålstabilitet/Styrkegympa

Styrkegympa kommer vi att genomföras på onsdagar under vinterhalvåret och vi beräknar att genomföra ca 15 pass. Träningen genomförs i Espedalsskolan gymnastiksal med egen ledare.

Orienteringsträningar

Anordnas under tisdagskvällar under framför allt perioden april till september. Utöver dessa ordinarie träningar anordnas vissa specialträningar med inriktning mot tävlingar exempelvis särskilda tjogetträningar.

Inför kommande år kommer kraft läggas på att öka kvalitén på vissa av träningarna. Detta kan tex visa sig genom särskilda teknikträningar, korridorsträningar osv i syfte att våra äldre ungdomar ska få ytterligare ett kvalitativt träningspass under veckan.

Nyckelord inför orienteringsträningarna under 2023 kommer att vara variation, teknik samt kvalitet.

Vi kommer även i år försöka ha ett träningspartnersamarbete med andra närliggande klubbar. Deltagande och arrangerande av deltävling i vintercupen är exempel på detta.

Nattorientering

Vi anordnar och deltar i nattcuper för Östra Blekinge, vissa torsdagar under vintern.

Klubbmästerskap orientering

Vi satsar på att arrangera öppet klubbmästerskap i långdistansorientering då vi även inbjuder deltagare från andra blekingeklubbar.

SM

På SM-tävlingarna räknar vi med totalt 5-15 starter.

Stafetter

Under 2023 kommer vi göra en ordentlig satsning mot Tjoget i syfte att få ihop så många lag som möjligt och på detta sätt stärka klubbgemenskapen. I skrivande stund har strax över 100 st anmält sitt intresse.

Dessutom planerar vi deltaga med lag på SM och DM.

Finns intresse, räknar vi med att deltaga med lag på 25-manna och 10-mila.

Individuella tävlingar

Många klubbmedlemmar springer ett stort antal individuella tävlingar under året. På Swedish League räknar vi med 10–20 starter totalt.

Mountainbikeorientering, MTBO

På SM-tävlingarna räknar vi med ca 5 st starter och i Svenska cupen ca 15 st starter. Dessutom deltar vi på DM och Blekingecupen.

Friidrott

Verksamheten kommer att omfatta eget deltagande på ban-, terräng- och långlopp för de klubbmedlemmar som är intresserade. Vi ska under sommaren arrangera klubbmästerskap i terränglöping vid Karlsnäsgränden.

SKIDOR

Skidspår och konstsnö

Vi skall arbeta för att Karlsnäs skidarena är den absolut bästa skidanläggningen i distriktet och att den är anpassad för den tränings- och tävlingsverksamhet som föreningen bedriver. Anläggningen skall även attrahera och locka allmänheten till besök varför vi även fortsatt kommer att erbjuda dagsuthyrning av skidutrustning.

Vid tillgång på natursnö kommer vi att preparera spår både för klassisk teknik och skejt i den mån det är möjligt.

Vi kommer att producera konstsnö med hjälp av föreningens medlemmar och andra intresserade när möjlighet finns beroende på väderförhållanden. Målsättning är att kunna ha hela konstsnöspåret (2,5km) samt teknikyta/skidlekplats snöbelagd och åkbar så lång tid som möjligt, helst från december till mars. Möjlighet att åka både klassisk teknik och skejt skall eftersträvas. För att få ut konstsnön i spåret och därefter bearbeta den kommer vi att hyra in maskinhjälp i form av hjullastare, grävmaskin och traktor.

Ordinarie underhåll av spår i form av kantröjning, gräsklippning, putsning, utkörning av flis och stenmjöl med mera kommer att genomföras. Vi planerar även att genomföra några större underhållsarbeten i form av ett par schaktarbeten på gula femman antingen detta eller nästa år. Underhåll av maskinparken bestående av snöskotrar, konstsnöanläggning och spårutrustning kommer att genomföras.

Vi kommer att ha ett antal arbetsdagar under hösten där vi gemensamt förbereder skidspåren inför snösäsongen och troligen en under våren där vi tar hand om all utrustning efter vintern. Den numera årliga fortbildningen på konstsnöanläggningen kommer också att genomföras i månadsskiftet november/december.

Föreningen kommer att på olika sätt arbeta för att Karlsnäs skidarena de närmsta två åren skall utvecklas vidare till en modern skidanläggning för användning året runt. Utvecklingsmöjligheterna är exempelvis rullskidbana, utökad kapacitet och förenkling av konstsnöproduktion, förbättrad maskinpark exempelvis pistmaskin med tillhörande garage, utbyte av elljus till LED, bättre belysning på stadion samt möjlighet till skidskytte med luftgevär. För detta fick vi i december 2020 ett stort bidrag från Ronneby kommun som vi avser att använda på bästa sätt och även försöka växla upp med ytterligare bidrag från andra givare.

Egna arrangemang

Under året avser vi att arrangera följande egna skidtävlingar samt eventuellt en DM-tävling på uppdrag av Blekinge Skidförbund. Förhoppningsvis på utsatta datum men vid snöbrist kommer datumen att flyttas framåt i tiden eller i nödfall ställas in.

Elljusloppet

Åkteknik: Klassisk stil med individuell start

Karlsnäsloppet

Åkteknik: Klassisk stil med gemensam start

Barnens Vasalopp

Planeras att genomföras som vanligt på sportlovet, närmare bestämt tisdagen den 21 februari.

Utöver ovanstående avser vi även att arrangera ett klubbmästerskap i rullskidor under hösten och ett klubbmästerskap i skidor under vintern.

Träningsverksamhet

Vi avser att fortsätta att arbeta för en stor och kvalitativ träningsverksamhet för föreningens ungdomar och juniorer. Verksamheten skall sträva efter att följa Svenska Skidförbundets riktlinjer och rekommendationer angående barn- och ungdomsträning. Alla deltagare skall känna sig välkomna och kunna utvecklas i sin takt efter egna ambitioner och förutsättningar. Vi skall erbjuda bra möjlighet för de som vill satsa mot elit men också de som bara vill vara med för att det är kul. För att variera träningen kommer vi att utöver längdskidor även att träna rullskidor, skidororientering och skidskytte.

Från början av november (när orienteringsträningen slutar) till och med mars avser vi att ha ungdomsträningar på Karlsnäs i stort sett samtliga måndagar och torsdagar. Vid snötillgång så åker vi skidor (både klassisk teknik och skejt) annars genomför vi barmarksträning.

Under åtminstone hösten kommer vi att ha rullskidträning, vanligtvis från Järnbruksområdet i Kallinge, en dag varje vecka.

På torsdagskvällar under vår och höst är vi på Karlsnäs och genomför fysträning bestående av back- och mosslöpning samt skidgång med inslag av lekar och funktionsträning. Denna träning är anpassad för alla medlemmar i föreningen.

Utöver ovanstående kommer det hela året att vara gemensamma träningar från Karlsnäs på torsdagskvällarna och på söndagsförmiddagarna för alla medlemmar.

Vi skall även fortsätta att utveckla träningarna för föreningens vuxna medlemmar så att de blir attraktiva och innehållsrika både för tävlingsaktiva, motionärer och nybörjare.

För att kunna fortsätta utveckla vår träningsverksamhet så har vi behov av att grundutbilda fler ledare och även vidareutbilda befintliga ledare. Vi avser därför att tillsammans med Svenska skidförbundet genomföra utbildningen ”Skidleka - upp till nio år” på Karlsnäs den 28 januari.

För att underlätta för våra ungdomar och juniorer erbjuder vi dem att låna skidutrustning till dess att de har egen. Därför kommer vi att ha ett flertal uppsättningar med skidor och rullskidor för både klassiskt och skejt samt tillhörande stavar och skidskor som föreningen löpande underhåller och kompletterar vid behov.

Läger

Under december planerar vi om intresse finns att arrangera ett fyra dagar långt försåsongsläger i exempelvis Orsa Grönklitt. Lägret kommer att rikta sig till alla medlemmar och för de ungdomar, juniorer och utpekade ledare som deltar kommer vi att till del subventionera kostnaden.

Vi kommer att åka med ungdomar och ledare till Svenska orienteringsförbundets Riksläger i skidorientering som arrangeras vecka två i Orsa-Grönklitt. Föreningen ställer upp med ledare samt subventionerar med halva kostnaden för de ungdomarna som deltar.

Under sommarlovet planerar vi för att åka på barmarksläger till Idre. Det kommer att vara möjligt att kombinera träning mellan rullskidor, skidgång, fjälllöpning, orientering och skytte. Lägre kommer att rikta sig till alla medlemmar och för de ungdomar och juniorer som deltar kommer vi att till del subventionera kostnaden.

Under året kommer vi också att arrangera en eller ett par träningsdagar med syfte att kombinera träning och socialt umgänge.

Vid behov, om det saknas snö på hemmaplan för träning, så finns möjlighet att även arrangera en eller ett par träningsdagar också på vintern. Avsikten är då att åka till närmsta plats som erbjuder bra träningsspår för att främst våra ungdomar och juniorer skall ha möjlighet att träna på snö, men även övriga medlemmar är välkomna att följa med. Vi kommer då att subventionera resan för de ungdomar och juniorer som följer med.

Tävlingsverksamhet

Vi kommer fortsätta att satsa på att få våra medlemmar att delta på tävlingar i längdskidor, rullskidor, skidorientering, skidskytte och orienteringsskytte både i närområdet men också olika tävlingar längre bort. Högst prioritet från föreningen har nedanstående tävlingar men självklart kommer vi även att ha stor representation på Vasaloppets vintervecka.

Distriktsmästerskap

Vi kommer att delta med så många åkare som möjligt på de DM-tävlingar som genomförs.

Junior-SM och nationella cuper

Vi kommer att delta med de juniorer (inklusive ledare) som uppfyller kraven och kvalificerar sig till JSM och nationella cuper i längdskidor, rullskidor, skidorientering, skidskytte och orienteringsskytte. Föreningen subventionerar aktiva och utpekade ledare med resa, boende och startavgift.

Ungdoms-SM

Vi kommer att åka med de ungdomar i D/H 15-16 som vill delta på USM i längdskidor, rullskidor, skidorientering, skidskytte och orienteringsskytte. För att uppmuntra till deltagande så kommer vi att subventionera ungdomar och utpekade ledare med resa, boende och startavgift.

Götalandsmästerskap

Om intresse finns så kommer vi att åka med de ungdomar och juniorer som vill delta. För att uppmuntra till deltagande så kommer vi att subventionera ungdomar, juniorer och utpekade ledare med resa, boende och startavgift.

EGNA ARRANGEMANG

Planerade tävlingar

31 maj	U-serien deltävling	Plats ej klar
23 augusti	U-serien deltävling	Plats ej klar
24 september	DM-lång	Naturbruksgymnasiet, Bräkne-Hoby
28 oktober	Halloween Night Trail	Karlsnäsgården

Utöver ovanstående tävlingar arrangerar vi även GarnM och Nattpatrullen åt Ronneby Garnison.

Hittaut

Vi fortsätter med Hittaut under 2023 i ungefär samma omfattning som tidigare. Några nya områden tillkommer för att sprida konceptet ytterligare.

Vi kommer även 2023 att dela ut kartan till nästan alla hushåll i kommunen, cirka 14 500.

Kartor

Föreningens kartarkiv skall vara uppdaterat med samtliga förändringar som genomförts på våra kartor. Ändringar (större som mindre) som genomförs skall därför skickas till kartansvarig för arkivering.

Under 2023 planerar Ronneby OK att revidera följande kartor:

Bräkne-Hoby SO – Område Naturbruk-Sjöarp

Nyritning/revidering kommer att genomföras av tätortsnära kartor inför Hittaut 2023.

Aktuella tätorter är Eringsboda och Hallabro

KARLSNÄS

Karlsnäsgården ska vara klubbens naturliga samlingsplats för träningar, möten och övrig klubbverksamhet.

Vi skall under 2023 vidmakthålla Karlsnäsgården med omgivande terräng och naturområde som ett centrum för friluftsliv, motionsaktiviteter, friskvård och naturnära icke arenabundna idrotter som orientering och skidåkning. Det innebär bland annat följande verksamheter:

- Karlsnästipset varje söndag under höst, vinter och vår.
- Erbjuda servering efter möjligheter, öppen i samband med Karlsnästipset och lördagar under skidåkningssäsong samt under sportlovet.
- Ordna Veckans bana. En återkommande orienteringsbana som uppdateras varje vecka från vår till höst. Banläggning och utsättning av kontroller sköts av en ansvarig för veckans bana samt ett antal olika banläggare.
- Friskvård för företag och organisationer, både som utbildning och aktiviteter, såsom skidåkning, orientering eller äventyrsbanan, för grupper och enskilda.
- Tillhandahålla träningspaket för orientering.
- Nätverket av samarbetspartners skall vidmakthållas inom ramen för Karlsnäsgårdens verksamhet.
- Utföra underhåll av maskiner och inventarier
- Sträva efter att utnyttja anläggningen för konferenser och annan uthyrning så mycket som möjligt så länge det inte inkräktar på vår klubbverksamhet.
- Sköta om Karlsnäsängen och angränsande ytor på ett bra sätt.
- Hålla goda relationer med våra anställda i form av arbetsplatsträffar, utvecklingssamtal m.m.

Uthyrning

Vår förhoppning är att återkommande uthyrning kommer att vara enligt nedan:

- Ungdomsgrupper via tyska researrangören Mach som hyr anläggningen i stor omfattning
- Jaktlaget hyr annex och vaktmästarlokal flera gånger om året, framförallt höst och vinter
- Olika skolor hyr lokaler eller nyttjar Karlsnäsängen 4–5 gånger under året
- Sykurs hyr lokaler, konferensrum, och logi vid 4 tillfällen
- Hundutbildning hyr lokaler, logi och fotbollsplan vid 2–3 tillfällen
- Kallingskolan hyr normalt 5–6 dagar vid höstterminens start
- Privata sällskap hyr årligen 2–3 dagar
- Logen hyrs ut till bröllop och andra större sällskap
- Mer marknadsföring till regionala föreningar och andra aktuella för lägerverksamhet
- Avtalet med Paddelkompaniet upphör 1 maj och vi hoppas att ett annat företag kan fortsätta verksamheten

Anställd personal

- Fortsätta med nuvarande egen bemanning med vaktmästare på 75% och kanslist på 50%

Aktuella investeringar

- Komplettering av möbler och inredning i Logen
- Byte av dåliga stolar i huvudbyggnaden
- Förbättringar av våra grillplatser

MARKNAD och KOMMUNIKATION

Under det kommande året ska vi jobba för att behålla de sponsorer/samarbetspartners vi redan har, samt satsa på att hitta nya. För att hitta nya behöver vi alla medlemmars hjälp. Kanske jobbar du på ett företag som skulle kunna vara intresserad av ett samarbete eller som vill vara med på Hittaut, eller har en idé om något företag som skulle vara intressant? Meddela det till någon av oss i kommittén eller styrelsen, så jobbar vi vidare på det!

En ny informationsfolder om Karlsnäsgrården har tagits fram under 2022 och den ska distribueras till föreningar både i Blekinge och utanför länet, samt till andra som kan vara intresserade av att ha läger/konferenser på Karlsnäsgrården.

För befintliga samarbetspartners och sponsorer är planen att några gånger under året skicka information via e-post om verksamhet och arrangemang, så att de känner att vi håller dem informerade om vad vi gör, samt att vi lyfter fram vilken betydelse deras ekonomiska bidrag gör för klubbens verksamhet.

Vi kommer fortsätta vårt arbete med att uppdatera de avtal som har några år på nacken, så att samtliga samarbetspartners ska ha samma innehåll i sina avtal som i de nya som skrivs. I de äldre nämns t ex inte möjligheten till att boka äventyrsbanan till ett rabatterat pris.

Vi har också för avsikt att inspirera alla medlemmar att vara aktiva på sociala medier som hemsida, Facebook och Instagram både vad gäller stora och små saker. Vi ser vår hemsida www.rok.nu som den officiella kanalen för att komma ut med viktig information. Facebook och Instagram är mycket bra för att snabbt nå ut med info, men även lämpligt för lite mer skojiga, roliga och spontana inlägg. Vi blir gärna fler som lägger ut bilder och info på Facebook och Instagram.

Vi ska öppna beställningsfönster för klubbkläder via Sign även under 2023.

BUDGET 2023

Du hittar hela verksamhetsplanen inkl budget 2023 i filarkivet på hemsidan (inloggning krävs)