

# **VERKSAMHETSPLAN och BUDGET 2024**



**RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB**

# UNGDOM

Inför 2024 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 siktar vi på att delta med ett lag i DH14 och ev HD20

## 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 Skåne
- 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 12-14 januari för ungdomar mellan 11-20 år med Skogsfalken som arrangör.
- 8-10 mars planeras ett läger i Polen med tävlingar, träningar och även kultur med ev. besök vid ett tidigare koncentrationsläger
- 8-10 mars mars arrangerar Orion “Junior camp” som är ett läger för 13-20 åringar.
- I juni är det regionsläger i Skåne 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

- Under februari kommer vi anordna en upptaktsträff för ungdomar och föräldrar.
- SOL-skolan planeras att arrangeras 17–19 juni för yngre och nya orienterare. Här kommer våra äldre ungdomar att vara ledare.
- Minst två gruppaktiviteter kommer också att anordnas under året.
- 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

## Orienteringsträningar

Kommer anordnas under tisdagskvällar under framför allt perioden april till september. Utöver ordinarie ol-träningar kommer vi även i år planera in vissa specialträningar med inriktning mot Tjoget.

Inför kommande år kommer kraft läggas på att öka kvalitén på vissa av träningarna med särskilda teknikträningar i syfte att våra äldre ungdomar ska få ytterligare ett kvalitativt träningspass under veckan.

Nyckelord inför orienteringsträningarna under 2024 kommer att vara variation, teknik samt kvalitet.

Vi kommer också försöka utnyttja andra klubbar träningspaket för att få variation och annan terräng.

Under vinterhalvåret kommer vi fortsätta träningsamarbete med närliggande klubbar gällande natt- och vintercupper.

## Löpträningar

Kommer genomföras i olika former framför allt under vinterhalvåret. Utgångspunkten är att vi springer och tränar gemensamt i grupp när det är löpträning.

När det inte är vintercup kommer det anordnas träningar söndagsförmiddagar från Karlsnäs med inslag av orienteringsmoment.

På tisdagarna genomförs löpträning med utgångspunkt främst från G-klavens fritids.

## Bålstabilitet/Styrkegympa

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

## Klubbmästerskap orientering

Klubbmästerskap i dag och nattorientering kommer genomföras under året.

## Stafetter

Till 10-mila är förhoppningen att komma till start med ett dam och ett herrlag.

Efter succén 2023 med Tjogetsatsningen väljer vi att även 2024 göra en ordentlig satsning mot Tjoget i syfte att få ihop så många lag som möjligt och på detta sätt stärka klubbgemenskapen. Målsättningen är att komma till start med 4-5 lag.

Dessutom planerar vi delta med lag på SM och DM.

Under året genomförs Stafettligan som är ny för i år. Vi planerar att vara med på ett antal av dessa med minst ett herr- o damlag.

Givetvis planerar vi att delta med så många lag som möjligt på DM-stafetterna.

## Individuella tävlingar

Även i år hoppas vi att många klubbmedlemmar springer ett stort antal individuella tävlingar under året.

Planen är att delta på ett antal av Swedish League tävlingarna. Främst siktar vi på de i Göingarna samt de övriga som arrangeras i samband med Stafettligan.

## SM

På SM-lång räknar vi med att delta med ca 5 löpare, SM-medel 8-10 löpare, och SM stafetten 10 löpare och SM sprint 3 löpare.

## 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 terränglöpning vid Karlsnäsgråden.

## Hemsidan rok.nu

Kommittén kommer fortsatt underhålla sina delar av främst kalendern på hemsidan så att medlemmar lätt ska kunna hitta vilka tävlingar som finns och snabbt kunna anmäla sig. Viktigt dock att alla medlemmar hjälper till med detta arbete och uppdaterar och ev rättar felaktigheter/förändringar.

## Livelox & Sverigelistan

Klubben kommer även i år köpa in en klubblicens för Livelox. Med denna kan man se alla deltagares vägval på klubbens träningar. Vill man ha denna funktionalitet för tävlingar måste man dock köpa en egen personlig licens.

Dessutom kommer vi köpa in klubblicens för Sverigelistan.

# SKIDOR

## Skidspår och konstsnö

Vi skall arbeta för att Karlsnäs skidarena är den 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. 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.

I december 2020 fick föreningen ett stort bidrag från Ronneby kommun för att utveckla skidarenan på Karlsnäsgården. Detta avser vi att använda på bästa sätt och även försöka växla upp med ytterligare bidrag från andra givare. Med hjälp av detta bidrag kommer föreningen 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 många exempelvis rullskidbana, utökad kapacitet och förenkling av konstsnöproduktion, förbättrad maskinpark exempelvis pistmaskin med tillhörande garage, bättre belysning på stadion samt möjlighet till skidskytte med luftgevär. Under 2024 kommer det största arbetet vara att byta ut all belysning på elljusspåret mot LED-belysning som en energieffektiviserande åtgärd men också för att den gamla belysningen har fallit för åldersstrecket. För detta har vi beviljats bidrag för energieffektivisering från Riksidrottsförbundet som kompletterar bidraget från Ronneby kommun.

## Egna skidarrangemang

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 20 februari. Utöver ovanstående hoppas vi även kunna 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 barmarkspanoden kommer vi att ha rullskidträningen en dag varje vecka men med ett uppehåll under sommaren.

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

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

19–21 januari kommer vi att genomföra ett barn- och ungdomsläger i Ulricehamn. Föreningen kommer till del subventionera kostnaden för de ungdomar och juniorer som deltar.

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 träningspår 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, skidororientering, 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, skidororientering, skidskytte och orienteringsskytte. Föreningen subventionerar aktiva och utpekade ledare med resa, boende och startavgift enligt föreningens policydokument.

### **Ungdoms-SM**

Vi kommer att åka med de ungdomar i D/H 15-16 som vill delta på USM i längdskidor, rullskidor, skidororientering, 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

16-17 mars	Sjöarpsdubbeln (Lång/Medel)	Sjöarp
24 april	U-serien deltävling	Björketorp
22 maj	U-serien deltävling	Karlstorsplanen
22 sept	U-serien final	Karlsnäs
26 oktober	Halloween Night Trail	Karlsnäsgården

Utöver ovanstående tävlingar kommer vi även vara med och arrangera Garnisonsmästerskap och Nattpatrullen åt Ronneby Garnison. I år kommer vi i höst dessutom att arrangera det Nordiska militärmästerskapet i orientering.

### Hittaut

Vi fortsätter med Hittaut under 2024 i ungefär samma omfattning som tidigare.

### 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 2024 planerar Ronneby OK att göra följande nyritning:  
Bräkne-Hoby Sprintkarta

Revidering av övriga kartor sker kontinuerligt vid behov.

# KARLSNÄS

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

Vi skall under 2024 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.
- Erbjudna servering eller korvgrillning 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. Uppstår situation där detta inkräktar på vår klubbverksamhet skall den senare erbjudas bra alternativ.
- 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
- Avtal avses tecknas med den nya ägaren av Paddelkompaniet.

## Kommitté och anställd personal

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

- Utöka bemanning av kommittén så att verksamheten säkerställs med rimliga insatser

### **Aktuella investeringar**

- Löpande byte av dålig inredning i huvudbyggnad, annex och Loge.
- Montering av mörkläggningsgardiner i annexen
- Montering av duschmellanväggar i alla duschrum
- 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.

Ska vi marknadsföra oss mer till privatpersoner för att informera om möjligheten att hyra Karlsnäsgården? En ny informationsfolder om Karlsnäsgården togs fram redan 2022 och tanken är att den ska distribueras till föreningar både i Blekinge och utanför länet, samt till andra som kan vara intresserade av att ha läger/konferenser på Karlsnäsgården. Den finns på Karlsnäs och lämnas till alla bokade gäster på gården och har lett till lite nya bokningar.

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 fler 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](http://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 fönster för klädbeställning via SIGN även under 2024, något exakt tid är inte spikad, men nya OL-kläder kan behövas för många medlemmar inför säsongsstart.

# BUDGET 2024

Logga in på hemsidan för att se en komplett plan och budget för 2024