

VERKSAMHETSPLAN och BUDGET 2025



RONNEBY ORIENTERINGSKLUBB

UNGDOM

Inför 2025 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, karttecken 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.
- Vi kommer fortsätta arrangera löpträningar vintertid i Sunnahallen.
- 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 stafetterna som finns och dessutom Älgot Cup och ungdomskaveln på 10-mila.

Vid ungdomens 10-mila utanför Götene 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.
- Vi kommer att satsa på bussresor för ungdomar och övriga medlemmar till tävlingar som kombineras med en social aktivitet. Dessa är också tänkta som ”prova på” tävling för de ungdomar som ej ännu är tävlingsvana. Målillas tävling den 21 april är en av de resor som ligger i planen.

- I november så genomförs O-event i Borås där vi planerar att åka med så många ungdomar som möjligt.
- Även i år siktar vi på att få med så många ungdomar som möjligt på BIOF:s resa till Daladubbeln.

Resorna till Målilla och Borås kommer att delfinansieras med gåvan från Sven Gustav Edenström.

Läger

- Årets första läger är Blekinge OF:s vinterläger i januari för ungdomar mellan 11-20 år med Vilse87 som arrangör.
- Under juni alt. juli planeras en klubbresa till Polen med tävlingar, träningar och även kulturella inslag.
- Orion “Junior camp” som är ett läger för 13-20 åringar arrangeras i mars.
- I juni är det regionsläger i Småland för 14-åringar och här hoppas vi få med minst två ungdomar 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.
- Höstlägret kommer genomföras under 3 dagar v44.

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.
- Föreningen kommer medverka vid skolaktiviteter i samband med World Orienteering Week.
- Innebandy planeras genomföras som vanligt under vintermånaderna.
- Riktat arbete mot skolorna för att om möjligt rekrytera flera ungdomar.

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.

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

Under vinterhalvåret kommer vi fortsätta träningssamarbete med närliggande klubbar gällande nattcuper.

Löpträningar

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

Söndagar vintertid kommer det vid Karlsnäs genomföras löpträningar.

På tisdagarna kommer löpträning genomföras med utgångspunkt främst från G-klavens fritids och från Bäckahästen.

På lördagar vintertid kommer löpträning ske inomhus i Sunnahallen i Karlskrona.

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

KM-ol och KM-terräng kommer genomföras under året.

Stafetter

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

Vi väljer att fortsätta Tjogetsatsningen även 2025 i syfte att få ihop så många lag som möjligt och på detta sätt stärka klubbgemenskapen. Målsättningen är att komma till start med 3-4 lag.

Vi planerar såklart också att delta med lag på SM och DM.

Även detta år genomförs Stafettligan runt om i Sverige. 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 att vi ska delta på samtliga SM distanser och även delta på ett antal av Swedish League tävlingarna.

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.

Orienteringsskytte

Vi planerar att under året genomföra ett antal orienteringsskytteaktiviteter.

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 fortsatt kommer att erbjuda uthyrning av skidutrustning. Vid tillgång till 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 när möjlighet finns. Målsättningen är att hela konstsnöspåret samt teknikytan är snöbelagd och åkbar så länge som möjligt under vintersäsongen.

Ordinarie underhåll av spår i form av kantröjning, gräsklippning, utkörning av flis och stensmjöl med mera kommer genomföras när behov finns. Även underhåll av maskinparken och utrustning för snötillverkning kommer genomföras. Vi kommer bjuda in till ett antal arbetsdagar både under våren, efter vintersäsongen, och under hösten för att bibehålla utrustningen i gott skick. Under senhösten kommer vi att genomföras utbildning på driften av konstsnöanläggningen så de som jobbar med snöproduktionen är förtrodda med pumpar, kompressorn och utrustningen längs konstsnöspåret.

Egna skidarrangemang

Vi har för avsikt att under året försöka genomföra egna tävlingsarrangemang. De egna arrangemang som är aktuella är Elljusloppet, DM (troligen 15 km) och Barnens Vasalopp. Barnens Vasalopp genomförs traditionellt på tisdagen under sportlovet, vecka 8. DM-tävling finns inplanerad till lördag 18 januari.

Träningsverksamhet

Vi avser att fortsätta att arbeta för kvalitativ träningsverksamhet för föreningens ungdomar och juniorer. Verksamheten skall sträva efter att följa Svenska Skidförbundets riktlinjer och rekommendationer angående barn- och ungdomsträning. Alla deltagare ska känna sig välkomna och kunna delta efter sina egna ambitioner och förutsättningar. Vi skall erbjuda bra möjligheter för de som vill satsa lite mer mot elit. Vi kommer erbjuda rullskidåkning när det inte är möjligt att genomföra traditionell skidåkning. Rullskidträning för ungdomar kommer genomföras en dag i veckan under barmarksperioden. Under sommarmånaderna kommer det inte genomföras någon rullskidträning för ungdomar.

På torsdagskvällar och söndagar finns det året runt möjlighet att delta i fysträning på Karlsnäs-gården. Denna träning är tillgänglig för alla medlemmar i föreningen.

Klubben erbjuder ungdomar och juniorer att låna skidutrustning tills de har egen. Det finns ett flertal uppsättningar med skidor och rullskidor att låna. Utrustning finns både för skejt och klassiskt. Föreningen kompletterar och underhåller utrustningen så den håller god standard. Klubben har även tillgång till olika sorters vapen som vi avser använda när vi tränar i Växjö eller Nässjö.

Läger

Vi planerar att genomföra ett eller två träningsläger under året. Syftet med dessa läger är träning men också att kombinera med socialt umgänge.

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 även olika tävlingar längre bort. Tävlingar med hög prioritet från föreningen är Distriktsmästerskap, Junior SM, Ungdoms SM, Götalandsmästerskap och nationella cuper. Klubben har även ambitioner med god representation under Vasaloppsveckan. Vi hoppas även vara representerade på andra tävlingar och lopp under vintern, både nationellt och internationellt.

EGNA ARRANGEMANG

Planerade tävlingar

7 maj	U-serien klassisk	Ronneby
25 maj	Sprint-DM	Bräkne-Hoby
27 aug	U-serien sprint	Bräkne-Hoby
25 okt	Halloween Trail	

Utöver ovanstående tävlingar kommer vi även vara med och arrangera Garnisonsmästerskap och Nattpatrullen åt Ronneby Garnison.

Hittaut

Vi fortsätter med Hittaut under 2025 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 våren 2025 kommer Ronneby OK att göra följande nyritningar:

- Bräkne-Hoby Sprintkarta
- Karlsnäs

Revideringar 2025:

Sprintkarta Ronneby
Delar av Ronneby Södra

Revidering av övriga kartor sker kontinuerligt vid behov.

KARLSNÄS

Friluftscentrum Karlsnäsgården ska fortsatt under 2025 vara klubbens naturliga samlingsplats för träningar, möten och övrig klubbverksamhet.

Vi skall 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 vår, höst och vinter.
- Erbjuda 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.
- 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.
- 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.
- Utföra underhåll av maskiner och inventarier.

Uthyrning

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

- Ungdomsgrupper via tysk researrangör som hyr anläggningen i stor omfattning sommartid.
- Jaktlaget hyr annex och vaktmästarlokal flera gånger om året, framförallt höst och vinter.
- Olika skolor hyr lokaler eller nyttjar Karlsnäsängen
- Hundutbildning hyr lokaler, logi och fotbollsplan
- Privata sällskap
- Logen hyrs ut till bröllop och andra större sällskap

Kommitté och anställd personal

- Fortsätta med nuvarande egen bemanning utöver 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.
- Komplettering av kök med större spishäll
- Anskaffning av åkgräsklippare, lövblås och ev lövsug
- Förbättringar av våra grillplatser
- Inreda källaren till tvättstuga och torkrum.

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. Den nya informationsfoldern om Karlsnäsgården kommer att lämnas till alla bokade gäster på gården. Den kan användas även i andra sammanhang.

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 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 2025, något exakt tid är inte spikad, men nya OL-kläder kan behövas för många medlemmar inför säsongstart. Vi planerar att ta fram en varmare jacka och en mössa, då det finns önskemål om det.

RonnebyOrienteringsklubb Verksamhetsplan 2025

Kalender Ronneby OK 2025											
JANUARI		FEBRUARI		MARS		APRIL		MAY		JUNI	
ons 01		lör 01		lör 01		tis 01		tor 01		sön 01	
tor 02		sön 02		sön 02	Sverigepremiären, medalj Sverigepremiären, lång	ons 02		fre 02	OK Aines vätävring SL #3, medalj/Linöping	mån 02	SL #7, lång, Sundsvall
fre 03		mån 03	06	mån 03		tor 03	10	lör 03	Gränsfjeden/Vätterfjeden, dag 1 Tomla, Finspång (Startfälligan, Tomla, Finspång)	tis 03	23
lör 04		tis 04		tis 04		fre 04		sön 04	Tomla, Finspång (Startfälligan, Gränsfjeden/Vätterfjeden, dag 2)	ons 04	
sön 05		ons 05		ons 05		lör 05		mån 05		tor 05	
mån 06	02	tor 06		tor 06	Kattgattnatt	sön 06		tis 06	Aines OK	fre 06	
tis 07		fre 07		fre 07		mån 07	15	ons 07	U-serien Ronneby	lör 07	
ons 08		lör 08		lör 08	Hällandspremiären, medalj	tis 08		tor 08		sön 08	Dubbelstart Klippan
tor 09		sön 09		sön 09	Hällandspremiären, lång	ons 09		fre 09	SM, medalj (SL #4) Karlsstad	mån 09	24
fre 10		mån 10	07	mån 10		tor 10	11	lör 10	SM, medalj (SL #4) Karlsstad	tis 10	
lör 11		tis 11		tis 11		fre 11		sön 11	SM, stafett (Startfälligan, #4)	ons 11	
sön 12		ons 12		ons 12		lör 12		mån 12		tor 12	
mån 13	03	tor 13		tor 13		sön 13		tis 13	Vituslavövn Karlskrona	fre 13	Tre skåningar och en dansk,
tis 14		fre 14		fre 14	Värraset Öron, lång	mån 14	16	ons 14	FK Aasen, medalj	lör 14	
ons 15		lör 15		lör 15	Värraset Öron, medalj	tis 15		tor 15	U-serien Öron	sön 15	
tor 16		sön 16	Dagligg Åhus	sön 16	Värraset Öron, medalj	ons 16		fre 16		mån 16	25
fre 17		mån 17		mån 17		tor 17	12	lör 17		tis 17	
lör 18		tis 18		tis 18		fre 18		sön 18	OK Norvidamans dubbelstart	ons 18	SOL-skola
sön 19		ons 19		ons 19		lör 19		mån 19		tor 19	
mån 20	04	tor 20		tor 20		sön 20		tis 20		fre 20	
tis 21		fre 21		fre 21	DM, natt, Karlskrona	mån 21	17	ons 21	U-serien Karlskrona Sprint	lör 21	
ons 22		lör 22		lör 22		tis 22		tor 22		sön 22	
tor 23		sön 23		sön 23	FK Eboen, lång	ons 23		fre 23		mån 23	26
fre 24		mån 24	09	mån 24		tor 24		lör 24		tis 24	
lör 25		tis 25		tis 25		fre 25		sön 25	DM, sprint, ROK DM, sprint/stafett, ROK	ons 25	
sön 26		ons 26		ons 26		lör 26		mån 26		tor 26	
mån 27	05	tor 27		tor 27		sön 27		tis 27	Startfälligan, #2, Tullinge	fre 27	
tis 28		fre 28		fre 28	Väruböean, medalj	mån 28	18	ons 28		lör 28	Havs-OL, Stigmen, medalj
ons 29		lör 29		lör 29	Måsenstafetten (Startfälligan, #1)	tis 29		tor 29	SL #5, sprint Södenhamn	sön 29	Havs-OL, Stigmen, lång
tor 30		sön 30		sön 30	SM, ultralång (SL #1) Nyköping	ons 30		fre 30		mån 30	27
fre 31		mån 31		mån 31	Ugöbonstänggar startar	lör 31	14	lör 31	SL #6, medalj Sundsvall		

Kalender Ronneby OK 2025																	
JULI			AUG			SEPT			OKT			NOV			DEC		
tis	01		fre	01		mån	01		ons	01		lör	01		mån	01	
ons	02	Tjust 2-dagars, dag 1, medel	lör	02		tis	02		tor	02		sön	02		tis	02	
tor	03		sön	03		ons	03		fre	03		mån	03	45	ons	03	
fre	04		mån	04	32	tor	04		lör	04	Falkrevet + DM, ultralång	tis	04		tor	04	
lör	05	Tjogget	tis	05		fre	05		sön	05		ons	05		fre	05	
sön	06	Tjogget	ons	06		lör	06	DM, medel, Vase	mån	06	41	tor	06		lör	06	
mån	07		tor	07		sön	07	DM, statlett, Vase	tis	07		fre	07		sön	07	
tis	08		fre	08	GM, sprint, Ebsjö	mån	08		ons	08	37	lör	08		mån	08	50
ons	09		lör	09	GM, lång	tis	09		tor	09		sön	09		tis	09	
tor	10		sön	10	GM, distriktsstafett	ons	10		fre	10		mån	10	46	ons	10	
fre	11		mån	11	Ungdomstränningar startår	tor	11		lör	11	25manna	tis	11		tor	11	
lör	12		tis	12		fre	12	Ungdoms-SM, sprint, Anell	sön	12	SLU10 final, 25manna medel	ons	12		fre	12	
sön	13		ons	13		lör	13	Ungdoms-SM/Veteran SM Kalmar	mån	13	42	tor	13		lör	13	
mån	14		tor	14		sön	14	SM, lång (SL #9) Orebro	tis	14		fre	14		sön	14	
tis	15	Österlens 3-kvällars	fre	15		mån	15	Ungdoms-SM/Veteran SM	ons	15	38	lör	15		mån	15	51
ons	16		lör	16	SM, sprint (SL#8), Växjö	tis	16		tor	16		sön	16		tis	16	
tor	17		sön	17	SM, knockout-sprint	ons	17		fre	17		mån	17	47	ons	17	
fre	18		mån	18		tor	18		lör	18		tis	18		tor	18	
lör	19		tis	19		fre	19		sön	19	Växjöppet	ons	19		fre	19	
sön	20	Begheerastafetten	ons	20	U-serien Orion	lör	20	U-seriefinalen Stigstråmen	mån	20	43	tor	20		lör	20	
mån	21		tor	21		sön	21		tis	21		fre	21		sön	21	
tis	22		fre	22		mån	22		ons	22		lör	22		mån	22	52
ons	23		lör	23	Dackefågeln, lång	tis	23		tor	23		sön	23		tis	23	
tor	24		sön	24	Dackefågeln, medel	ons	24		fre	24		mån	24	48	ons	24	
fre	25		mån	25		tor	25		lör	25	Växjö OK:s hösttubel, lördag	tis	25		tor	25	
lör	26		tis	26		fre	26		sön	26	Växjö OK:s hösttubel, söndag	ons	26		fre	26	
sön	27		ons	27	U-serien Ronneby Sprint	lör	27	Algot's cup och Barrens By-lången	mån	27	44	tor	27		lör	27	
mån	28		tor	28	MTEO, Svenska Open, #9, 4	sön	28	Barrens By-medaljen	tis	28		fre	28		sön	28	
tis	29		fre	29	MTEO, Svenska Open, #10	mån	29	Ungdoms stafetten	ons	29		lör	29		mån	29	53
ons	30		lör	30	MTEO, Svenska Open, #10	tis	30		tor	30		sön	30		tis	30	
tor	31		sön	31	MTEO, Svenska Open, #11	fre	31	O-meeting Göteborg	fre	31		fre	31		ons	31	

Budget 2025

Komplett plan finns uppladdat i filarkivet på hemsidan