



## Velkommen til Orienteringsgruppa Konnerud IL – 2019

Velkommen til o-gruppa. I dette dokumentet har vi forsøkt å samle informasjon om aktiviteten i o-gruppa generelt, og spesielt for sesongen 2019. Vi vil beskrive hovedaktiviteter gjennom året, både med tanke på trening, sosiale forhold, o-løp, klubbture, dugnad og våre egne arrangement.

Fra påske til høstferien har vi o-trening for alle, hver onsdag. Vi har og en kveld i uka med basistrening gjennom hele året, ute på sommeren og inne om vinteren. For våre yngste løpere anbefaler vi å drive allsidig aktivitet hele året, hvilket innebærer at aktiviteter som ski, skiorientering, bandy og annen vinteraktivitet bør stå i fokus på vinteren.

Alt arbeid med styre og stell i o-gruppa gjøres på frivillig basis. Det er mange små og store oppgaver som må gjøres for at vi skal være i stand til å gi det tilbudet vi ønsker. Dugnad er en viktig og nødvendig forutsetning for å få hjulene til å gå rundt. Dette dokumentet gir innblikk i hvilke forventninger vi har til dere alle med tanke på dugnad.

Våre økonomiske retningslinjer omtales også, disse er vedtatt på årsmøtet og styrer hvordan vi forvalter pengene våre – slik at vi får mest mulig igjen for dem.

Kort fortalt gir dette dokumentet et overordnet bilde av hvordan *livet i O-gruppa* er organisert, og er laget for å skape forutsigbarhet i en travel hverdag for oss alle.

Ta gjerne kontakt – kontaktinformasjon finner du på [www.konnerud.no/orientering](http://www.konnerud.no/orientering)

For styret i O-gruppa Konnerud IL,

Hans Jørgen Krogstie

Leder



## Informasjonsflyt

Vår webside er en viktig informasjonskanal, og mye informasjon vil legges ut her. Mail er også en viktig kanal for å nå mange samtidig, og brukes jevnlig for info til alle. Det er derfor en fordel om det ved innmelding i klubben oppgis en epostadresse (til foresatte for utøvere under 18 år) som leses regelmessig. I tillegg legges det ut en del meldinger og informasjon om treninger og arrangementer på vår lukkede Facebook-gruppe, av og til på kort varsel. Sørg derfor for å bli med i gruppa [Konnerud IL – Orientering](#) på Facebook.

## Økonomiske retningslinjer

O-gruppas inntektskilder er tredelt; kontingent, inntekter fra dugnader (se eget avsnitt) og sponsorer. Samlet gir disse inntektene gruppa vår godt handlingsrom til å gi løperne våre et godt sportslig tilbud, samtidig som vi har en lav aktivitetskontingent.

Kontingenten betales av alle medlemmer av o-gruppa. Kontingenten kommer i tillegg til medlemskap i hovedlaget, og kontingentens størrelse er differensiert i forhold til aldersgruppe og aktivitetsnivå.

O-gruppa dekker påmeldingsavgift for alle terminfestede løp, for aktive barn, ungdommer, junior og seniorløpere, som betaler aktivitetskontingent for dette. Andre dekker påmeldingsavgift selv, se alle detaljer i **Økonomiske retningslinjer for o-gruppa**, som ligger på hjemmesida [www.konnerud.no/orientering](http://www.konnerud.no/orientering).

## Dugnad og egeninnsats

Aktivitetskontingent i O-gruppa er lav sammenlignet med mange andre tilbud. Det ønsker vi at den fortsatt skal være. For at vi skal få til dette, samt gi et så godt som mulig tilbud til alle aktive, er det nødvendig med dugnad for å generere inntekter. Dugnadene er sosiale, og en fin mulighet til å bli kjent med andre i o-gruppa.

En god del av inntektene til o-gruppa kommer fra egne arrangement. I 2016 arrangerte vi Hovedløpet og o-landsleiren, som ga godt økonomisk grunnlag for drift framover noen år. De siste årene har vi arrangert et lite sprintløp på våren, og et ungdomsløp på høsten. I 2018 arrangerte Night-Hawk, en stor stafett.

Andre dugnader i o-gruppa er å arrangere barneskirennet i forkant av World cup. Så ber vi alle familier med aktive barn / ungdommer om å kjøpe / selge tre tur-o konvolutter. I tillegg kan det hende vi ber om en kake til noen av arrangementene våre. Vi prøver å holde dugnadsinnsatsen på et relativt moderat nivå, og blir som regel møtt med velvilje når vi ber om innsats.

## Bruk av bilder på nett

O-gruppa publiserer av og til bilder på hjemmesiden og på vår lukkede gruppe på Facebook. Alle bildene som legges ut på hjemmesiden har som hensikt å formidle stemning og aktivitet i gruppa. Da det er for tidkrevende å innhente tillatelse for alle bilder som legges ut, ber vi om at de medlemmene som ønsker å reservere seg mot dette, selv tar kontakt med Styret.



## Til deg som er ny!

**Hvordan finner du ut hvor det er o-løp?** O-løp fins rundt enhver sving. Hvor mye du vil delta får bli opp til deg. De tilbud som står omtalt i aktivitetskalenderen har Konnerud valgt ut i sin sesongplan. Vil du vite om flere tilbud oppsøker du Norges orienteringsforbunds hjemmeside, [www.orientering.no](http://www.orientering.no).

**Hvilken løype skal du velge?** Orienteringsidretten bruker kjønns- og aldersbestemte klasser med varierende vanskelighetsgrad. Her følger noen forklaringer:

### Nivåer

<b>N</b>	Nybegynnerløype. Løypa har enkle poster, og passer for nybegynnere. Deltakeren kan ha "skygge"-(ha følge)
<b>C</b>	Lett. Løypa har enkle poster og passer også for nybegynnere, gjerne foreldre som også vil løpe o-løp mens de likevel er i skogen.
<b>B</b>	Middels vanskelige poster.
<b>A</b>	Det vanskeligste nivået.

**Åpen** betyr at det ikke er noen aldersgrense. Deltakeren kan ha med seg "skygge"-(ha følge)

**Direkte** er egne løyper hvor du kan melder på like før start.

### Klasser

<b>N-åpen:</b>	Nybegynnerløype for alle aldre. Du kan ha følge. Urangert tid
<b>D/H-10:</b>	Jenter og gutter opp til og med 10 år. C-nivå (løpe alene). Urangert tid.
<b>D/H 11-12 N:</b>	Jenter/Gutter som fyller 11 eller 12 år inneværende år. Rangert tid. N= Nybegynnernivå. (kan ha følge)
<b>D/H11-12:</b>	Jenter/Gutter som fyller 11 eller 12 år inneværende år. C-nivå (Må løpe alene).Rangert tid

Alle under 12 år får kartet med løypa på samlingsplass, slik at de får tenkt gjennom løypa før start.

Andre eksempler

**D17 AK:** Damer fra 17 år inneværende år og eldre (ingen øvre aldersgrense).

A = vanskelig løype, K= kort løype

**H 40 AL:** Herrer fra 40 år inneværende år og eldre (ingen øvre aldersgrense).

A = vanskelig løype. L = lang løype



## Aktivitetsskalender O-gruppa 2019

Oversikt over klubbture, samlinger, viktige løp m.m. I tillegg kommer faste klubbtreninger, onsdager nesten året rundt, og mandager på sommeren. Så gir eventor.orientering.no oversikt over små og store o-løp.

Når	Hva	Hvor	Hvem
14. - 17. mars	Nord-Jysk 2-dagers, klubbtur	Skallerup, Danmark	Alle
18. mars	Gruppemøte / Årsmøte	Klubbhuset	Alle
29. - 31. mars	Sprint-helg, o-kretsen	Stavanger	Fra 16 år
1. april	Info-kveld	SIF-hytta	Alle
3. april	Rekruttkarusell	Vestbygda skole	
5. - 7. april	Norwegian spring / Klubbtur SOL-hytta	SOL-hytta, Sarpsborg	Alle
10. april	Rekruttkarusell	Hallermoen skole	
11. april	Drammen City Cup, sprintløp	Konnerud	Alle
12. - 14. april	NM natt / Lørdagskjappen /Norgescup	Østmarka / Moss mm.	17+ / alle
24. april	Rekruttkarusell	Konnerud skole	
26. - 28. april	10mila, klubbtur	Skåne, Sverige	Fra 13 år
28. april	Oppstart stolpejakt	Konnerud	Alle
6. mai	Trening og kveldsmat	SIF-hytta	Alle
8. mai	Kretssamling	Furumo	13+
8. mai	Rekruttkarusell	Klubbhuset	
11. - 12. mai	NM ultralang og Norgescup	Bjugn	Junior/senior
15. mai	Verdens o-dag	Konnerud	Alle
24. - 26. mai	Unionsmatch	Bohuslän-Dalsland, Sverige	13-16, uttak
25. - 26. mai	NM sprint, NM sprintstafett	Nydalen	Junior/senior
3. juni	Familiestafett, grilling	SIF-hytta	Alle
8. - 10. juni	Pinseløp	Kongsberg	Alle
14. - 16. juni	Camp Stokke, hovedløpssamling kretsen	Stokke	13-16 år
14. - 16. juni	Jukola	Finland	16+, uttak
15. - 16. juni	O-troll leir, rekruttsamling	SIF-hytta	10-12 år
20. - 23. juni	Sørlandsgaloppen, sommerløp	Skien	Alle
22.-25. juni	Sommersamling		16+
28. - 30. juni	O-Festivalen, klubbtur	Larvik	Alle
21. - 26. juli	O-ringen, sommerløp	Norrköping, Sverige	Alle
2. - 7. august	Hovedløp / O-landsleir	Tynset	14-16 år
10. - 11. august	Night Hawk, Stafett	Lillomarka	Alle
12. - 17. august	VM, publikumsløp, klubbtur	Østfold	Alle
25.aug	Kretssamling	Larvik / Tønsberg	Fra 13 år
31. august - 1. sept.	KM-helg, klubbtur	Norefjell	Alle
12. - 15. september	NM-uke	Tønsberg / Skrim	Junior/senior



20.-22. september	NM junior stafett, O-idol, norgescup	Verdal	16+
28. sept - 5. okt	Høst-ferie og o-løp	Sardinia, Italia	Alle
13. oktober	Klubbmesterskap	SIF-hytta	Alle
19. oktober	Blodslitet	Fredrikstad	Alle
	DIHY-fest	Klubbhuset	20+
4. november	Avslutningskveld	SIF-hytta	Alle
8. - 10. november	Avslutningstur til Borås, kretsen	Borås	13-16 år
2. desember	Trening og kveldsmat	SIF-hytta	Alle