



For behandling på Røyken Orienteringslags årsmøte onsdag 08.02.2017

ÅRSBERETNING STYRET	2
ÅRSBERETNING OPPMANN	3
ÅRSBERETNING RØYKENTRIMMEN	5
ÅRSBERETNING TRENINGsutVALGET	7
ÅRSBERETNING REKRUTTUTVALGET	8
ÅRSBERETNING KART- OG LØPSUTVALGET	12
ÅRSRAPPORT IT-UTVALGET	13
ÅRSRAPPORT DUGNADS-UTVALGET	13

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Årsberetning styret

Styret har i 2016 bestått av:

Leder	Øyvind Hansen
Kasserer	Tone Skram
Sekretær	Solveig Sletner
Oppmann	Birgitte Bekkelund
Røyken trimmen	Björg Svanberg
Kart og løpsutvalg	Kjell Rønneberg
Trening og instruksjonsutvalg	Morten Johannessen
Aktives representant	Ellen Akiko Horni-Johnsen
Varamedlem til styret	Per Ove Transeth

Styre har hatt 7 styremøter i tillegg til ulike saker som er behandlet via mail.

Lisa Sørensen har vært revisor Buskerud Orienterings Krets.

Kjell Rønneberg og Morten Johannessen stilte på årsmøte til Røyken Idrettsråd.

Lisa Sørensen, og Hanne Kristin Bjerknes deltok på BOKs ting.

Øyvind Hansen BOKs lagledermøte.

Røyken O-lag har per 31.12.2016, 231 medlemmer.

Det er utgitt 4 utgaver av Parolen.

Det er blitt arrangert 2 løp i o-lagets regi og 1 løp som ble avlyst:

Drammencity-cup	27.05.16
KM mellomdistanse	13.05.16
Frostsprinten	Avlyst pga snø

Det har vært arrangert 2 klubbkvelder, en på våren og en på høsten.

Der er registrert 754 starter i individuelle løp i hvilket er en nedgang med 126 starter fra 2015 sesongen.

Det har vært arrangert treningsløp på tirsdager. Vinter og høst 2016 har det også vært tilbud om basistrening i flerbrukshallen ved Midtbygda barneskole.

Rekruttrening har funnet sted på torsdager, og det er i dag 65 rekrutter mellom 8-15 år i o-laget.

Åros 31.01.2017, Solveig Sletner for styret

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Årsberetning oppmann

2016-sesongen har vært en fin sesong. Det er registrert 63 løpere i 754 enkeltstarter i individuelle løp, hvilket er en nedgang fra i fjor. Nedgangen er på 126 starter.

I 2016 har løpere fra Røyken O-lag i alle aldre, fra småtroll til H85, stilt til start i WMOC, Veteran NM, KM, Hovedløp, galopper innenlands og utenlands, festivaler, nattløp sprint, langløp, og stafetter

I enkelte løp har det vært stor deltagelse, (mere enn 25 startende løpere), her kan nevnes klubbturnering til Sverige, Askerløpet, Lørdagskjappen, Eikerløpet med 56 startende, DCC Røyken, Sørlandsgaloppen, O-fest lang. Løpere fra Røyken har også i år deltatt i mange ferieløp utenlands. Det kan bl.a. nevnes Sverige, Danmark, Italia, Sveits, Ungarn, Estland, Israel.

Røyken O-lag har deltatt i følgende stafetter: Norwegian Spring-Vårstafetten: 1 jentelag, 2 guttelag. 15-stafetten. Kransekakestafetten: 15 lag. Night Hawk: 1 herrelag, 1 guttelag, KM: 1 damelag, 1 herrelag lag. 10Mila: 1 herrelag, 1 damelag, 1 ungdomslag. O-fest: 2 lag.

Årets KM ga følgende medaljer/merker/plasseringer til Røyken O-lag:

- SØLV : D11-12 Mina Akiko Johnsen
- BRONSE: D11-12 Marie Kvarme
- H50 Øyvind R Hansen 7.pl.

KM stafett: D17: Ane B Brevig, Hege H Rekaa, Line D Ruud: 8.pl

H 17: Henrik D Ruud, Eirik H Johannessen, Knut H Rekaa: 11 pl

NM ultralang: D21-E: Line Drange Ruud 20.pl

Røyken O-lag har følgende plasseringer i veteran NM:

- Mellomdist.: SØLV: D60 Bjørg Svanberg, H60 Torgeir Strandhagen
- D70 Birgitte Bekkelund 4.pl, H55 Øyvind R Hansen 15.pl, H60 Kjell Svanberg 20.pl, Bjørn Aasen 35.pl
- Langdist.: D70 Birgitte Bekkelund 4.pl, H60 Torgeir Strandhagen 7.pl, H55 Øyvind Hansen 24.pl
- Sprint: D70 Birgitte Bekkelund 5.pl

VETERAN VM (WMOC):

- Sprint: D60A Bjørg Svanberg 42.pl, H60C Kjell Svanberg 39.pl.
- Langdist.: D60A Bjørg Svanberg 23. pl. H60C Kjell Svanberg 9.pl.

HOVEDLØP:

- Sprint: D15 Ingeborg Kvarme 45.pl. D16 Vera G Mønnich 60.pl.
- Langdist.: D15 Ingeborg Kvarme 44.pl. D16 Vera G Mønnich 68.pl.

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLAG 2016



KLUBBMESTRE:

N-åpen uten tid: Mats Horni-Johnsen, Jonas Sanne, Eira Harbo-Haase, Weronika Moczulaki, Amanda Håkonsen, Jenni Tørvolt, Eivind Kjernsmo, Marthe Graff-Wiik, Synne Kjernsmo, Håvard Haugland, Almee Hvidsten.

D11-14: Nore Christine Hansen,

H11-14: Daniel Nystuen

D15-16 : Ingeborg Kvarme

H15-16: Ole-Henrik Bjerknes

D17: Ane B Brevig

H17: Eirik H Johannessen

D40: Bjørg Svanberg

H40: Roger Wiik

H60: Torgeir Strandhagen

Røyken 31.12.2016

Birgitte Bekkelund

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Årsberetning Røykentrimmen

Tur-O-Utvalget

Tur-O-Utvalget besto i 2016 av Lisa Sørensen, Per Ove Transeth, Olav Mo og Bjørg Svanberg (Leder).

Hovedmålet for utvalget var å tilby turorientering i Røyken kommune.

Inkludert i opplegget for 2016 var følgende:

- Åpningsdag / Avslutningskveld
- Annonserte utsalgssteder
- Opplegg lagt ut på Turorientering.no
- 4 Grønne Turer

Røykentrimmen

Det ble satt ut 80 turorienterings-poster fordelt på tre perioder:

Åpningsperiode:	1.mai - 31. mai
1. Periode	1.mai - 27. september
2. Periode	1.juli - 27. september

Periode	Område/kart	Poster	Vanskelighetsgrad
1. mai - 31. mai	Bårsrudmarka	A-E	Lett (Grønn tur)
1. mai - 27. September	Bårsrudmarka	1-8	Lett til Middels (Blå tur)
1. mai - 27. september	Aukeåsen	9-16	Lett (Grønn tur)
1. mai - 27. september	Bødalen Nordmark	17-24	Lett (Grønn tur)
1. mai - 27. september	Brenninga	25-29	Lett (Grønn tur)
1. mai - 27. september	Stordammen	30-39	Lett til Middels (Blå tur)
1. juli – 27. september	Stordammen	40-54	Middels til Vanskelig
1. juli – 27. september	Gyriåsen	55-64	Middels til Vanskelig
1. juli – 27. september	Villingsstadåsen	65-75	Middels til Vanskelig

Åpningsdag for Røykentrimmen

Åpningsdag for Røykentrimmen ble arrangert 1. mai fra Nærnes skole. I løpet av formiddagen besøkte 102 personer arrangementet og ca. 30 barn tok småtroll-løypa.

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Avslutningsdag for Røykentrappen

Felles sesongavslutning med klubben ble arrangert i kantina på R.O.S. Arena. Anne Margrethe Hausken var foredragsholder.

Diplomer og merker

Det ble utdelt diplomer, merker, plaketter og trefat for Røykentrappen:

Type utmerkelse	Antall personer	Type utmerkelse	Antall personer
Bronsemerke	15	Trefat	8
Sølvmerke	10	20 års plakett	4
Gullmerke	17	25 års plakett	0
Bronseplakett	4	30 års plakett	2
Sølvplakett	3	35 års plakett	0
Gullplakett	4	40 års plakett	0
Diplomer	7	45 års plakett	1

Annonsering og salg

Annonsering:

- Parolen, Røyken og Hurums avis, Drammens Tidende på «Hva skjer», på Røyken o-lagets hjemmeside og Face book side.

Salgssteder har vært:

- Rema 1000 på Spikkestad, Sport1 i Røyken, Narvesen på Slemmestad, Spikkestad Hamburger & Kebab, bensinstasjonen på Sætre og hos Joker på Nærnes.

Det ble pakket 250 Trim-konvolutter for sesongen og solgt 205.

Utgifter/Inntekter

Utvalgets budsjett og regnskap fremgår av o-lagets.

Grønne Turer

Grønne turer på Aukeåsen, Bødalen Normark, Bårsludmarka og Brenninga ble registrert på Turorientering.no.

Pdf-filer med grønne turer ble sendt skolene i kommunen

29.01.2017 Bjørg Svanberg

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Årsberetning Treningsutvalget

Leder trening og utdanning: Morten Johannessen

Rekruttering: Hanne Kristin Kvarme

Aktiviteter:

Basistrening for alle på mandager utenom sesong i flerbrukshallen ved Midtbygda barneskole. God oppslutning med vekt på lek og trening av indre muskulatur

Vårsamling i Gøteborg. Vårens klubbture gikk til Sverige helgen 8 -10 april og deltagelse i 2 dagersløpet Gøteborgdubben. Vi fikk leie klubbstugan til en av arrangørene Lerums SOK. Her var det selvhushold og sengeplass til 35 deltagere. Sosialt og sportslig utbytte for rekrutter og de mer etablerte.

Røyken cup. Hver tirsdag i sesongen fra 5 april til 20 september arrangerer vi treningsløp i egen regi. Styret har vært opptatt av at tirsdager opprettholdes som et viktig treffpunkt og nært tilbud. Det ble ialt gjennomført 16 arrangementer inklusiv klubbmesterskapet. Alt gjennomføres på dugnad blant klubbens medlemmer etter en fast oppsatt plan. I tillegg til løyper for erfarne er det alltid en egen rekruttløype. Statistikken viser at 108 deltok i ett eller flere løp, hvorav 15 fikk Røykenkruset for deltagelse i 10 eller flere løp. Håkon Haugland, Daniel Nystuen og Eivind Bøhn Heiebråten delte seieren med 14 gjennomførte løp.

Stafetter. For første gang på mange år gjennomførte vi 3 store stafetter med ungdoms-, dame- og herrelag. (Tiomila, 15 Stafetten og Night Hawk) Rammen rundt, gleden ved å nå mål sammen og "presset" som en stafett etappe innebærer gir nyttig erfaring og god trening. Honnør til alle som tok utfordringen og gjennomførte med stil.

Intervaltraining for alle. I høst inntok vi golfbanen i Røyken så snart høstmørket gjorde det nødvendig med hodelykt. (torsdager fra 1900 – 2000) Felles oppvarming, individuell bakkeinterval og samlet nedjogging. Noe variabel deltagelse, men med garantert utbytte for alle uansett utgangspunkt.

Individuell natt o-trening ble muliggjort i høst ved at Peter la ut kartfil på hjemmesiden.

Utdanning Norges Orienteringsforbund og Buskerud O-krets arrangerer en rekke ulike kurs og opplæringsaktiviteter som bekjentgjøres via hjemmesidene.

Svett hilsen!

Trening og utdanning

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLAG 2016



Årsberetning Rekruttutvalget

Rekruttutvalget er et underutvalg av Trening- og instruksjonsutvalget og har bestått av følgende:

Leder: Hanne-Kristin Bjerknes Kvarme

Medlem: Ellen Akiko Horni-Johnsen, Lars Petter Fjær, Jon Erik Kvarme,

I tillegg har Rekruttutvalget hatt følgende faste hjelpere og/eller postutsettere på treningene: Eirik Holth Johannessen, Elisabeth Holth Johannessen, Cathrine Nordvik, Roger Wiik, Kjetil Kjernsmo, Øyvind Roger Hansen, Leif Erik Havnen, Birgitte Bekkelund, Peter Carlsen, Bjørn Aasen, Christian Bugge og Christian Schibsted.

2016 har hatt følgende fokus:

Tiltaksområde	Hovedmål	Delmål	Tiltak	Hvordan	Resultat
Rekruttering	4 nye barnefamilier deltar på o-løp	Alle rekrutter føler tilhørighet, har alltid mulighet til å utvikle seg og har det gøy på hver o-trening.	Aldersbestemte treningsgrupper med lek og øvelser på 3 nivåer; nybegynner, litt øvet og god.	Hver trening starter med 5 min info/repetisjon av kartbruk før ca 30 min. oppvarming og lek. Ungene deles inn i grønn gruppe (2. og 3.trinn), blå gruppe (4. trinn) og rød gruppe (5. og 6. trinn) med felles oppvarmingslek. Gruppen med 13-16 åringer har tilsvarende opplegg som går parallelt. Gruppene går hver til sitt treningsopplegg etter oppvarming. Det blir lagt opp 3 forskjellige o-tekniske varianter, og løypene blir laget med OCAD. All nødvendig o-kunnskap skal komme automatisk ved deltakelse ute i skogen. Legger stor vekt på at ungene skal møtes underveis, slik at orientering ikke oppleves som noe ensomt, men som en sosial og morsom idrett.	5 nye barnefamilier har deltatt på o-løp
		Foreldre føler seg ivaretatt	Alle medlemmer hilser på/snakker med de nye voksne		Gode tilbakemeldinger fra foreldre som føler seg inkludert
		20 nye foreldre/voksne deltar på Lynkurs.	Treningsløype for voksne rekrutter samtidig med o-trening for de yngre	Dele ut litteratur og oppgaver om kart og kompass. Informere om utstyr og hvor man kjøper kompass, løpstøy, sko osv.	11 nye voksne på Lynkurs
		25 barn/unge deltar på minst ett o-løp.	En samlet aktivitetsplan for treninger, samlinger og løp for Røyken o-lag med markering av	Rekruttleder holder barn og unge m/fam informert, om løp og andre spennende arrangementer de kan delta på via mail, tlf eller direkte kontakt.	46 barn/unge har deltatt på minst ett o-løp.

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLAG 2016



			de enkelte aldersgruppene.		
			Delta på O-trolleir	Snakke varmt om hva O-trolleir er	30 røykenbarn deltok på årets O-trolleir på Torvbråten skole
			Delta i rekruttløypa på Røyken cup på tirsdager		Flere enn tidligere har deltatt på tirsdagstreningene
		Arrangere to klubbkvelder i året for hele o-laget	Klubbkvelder i april og i oktober.	Arr. komiteen inviterer til klubbkveld i <u>begynnelsen av april</u> i et hyggelig møtelokale: enkel bevertning, de nye blir kjent med de gamle, informere om sesongen og hva som skjer. Evt idrettslig påfyll.	Vellykket klubbkveld med mange frammøtte
				Arr. komiteen inviterer til klubbkveld i <u>oktober</u> i et hyggelig møtelokale: enkel bevertning, premieutdeling for klubbmesterskapet m.m. Evt idrettslig påfyll.	Over 100 frammøtte til siste klubbkveld med besøk av Hausken.
			Informere om o-lagets løpstøy	Ta med løpstøy til visning og salg på klubbkveldene	Ungdommene har sendt inn forslag til styret om eget tøy/vest
			Informativ og moderne hjemmeside med "møteplasser" for ungdommen.	IT-komiteen utarbeider ny hjemmeside etter å ha innhentet forslag, ideer og behov fra både unge og gamle medlemmer.	Hjemmesida har fortsatt behov for videreutvikling
	Stabil kjernegruppe i ungdomsgruppa		Kartlegge ambisjoner og interesser		Har hatt fast ungdomsgjeng på 8 stk hele sesongen
		Ungdommene blir godt kjent med hverandre	Sosial kveld med karttrening og pizza	Bestille hos Classic pizza	Har hatt pizzakveld også sammen med de som kommer opp i ungdomsgruppa i neste sesong
			På overnattingstur	Organisere overnattingstur i forbindelse med 2-dagers løp.	Ikke egen overnattingstur bare for ungdommen, men vellykket klubbtur til

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



					Sverige for hele klubben
			2 voksne utdannes i Trener-2		2 trenere i ungdomsgruppa har tatt Trener-2 kurs
			Benytte nivåstigen		Nivåstigen er lagt til grunn i treningene
			Delta på treningsløpene/ Røyken cup på tirsdager		Alle ble med i Røyken cup
			Bli med på Ungdomskavlen, Tio		Stilte lag i Ungdomskavlen for første gang i historien.
	Røykenungdommer deltar på Camp Stokke	Bli bedre kjent med ungdommer utenfor klubben			2 ungdommer var med på Camp Stokke
	Røykenungdommer deltar på O-landsleiren og Hovedløp	Bli bedre kjent med ungdommer utenfor klubben	Delta på Drammen City Cup utenfor Røyken	Ungdommene kjører sammen når det er i Drammen eller Lier.	2 ungdommer deltok på O-landsleiren og Hovedløp

Kommentarer:

Vi gikk for samme strategi som i 2015 og bestemte at vi *ikke* skulle gå like aktivt ut mot skolene i forhold til rekruttering i 2016, da vi allerede hadde mange nok rekrutter å ta vare på. Det ble kun delt ut invitasjoner i enkelte klasser på Midtbygda skole. Våren 2016 sto det 61 rekrutter på deltakerlista fra 2015. I dag er det 65 rekrutter mellom 8-16 år i Røyken o-lag. Det har blitt både flere barn/unge og foreldre som har deltatt på o-løp i 2016. Vi har hatt Røykenungdommer som deltakere på O-landsleir, Hovedløp og Camp Stokke. Vi har også hatt for første gang i historien stafettlag i Ungdomskavlen i Tiomila.

I tillegg til o-treningene har rekruttutvalget:

- bidratt med opplæring i orientering til elever på Midtbygda skole i Skolesprinten (sammen med Lisa Sørensen) ca 150 barn
- arrangert Buskeruds O-trolleir med 60 o-troll i alderen 10-12 år
- tatt ansvar for innetreningene i Midtbygda hallen med lek og styrketrening for barn og voksne

Hovedmålet for 2016 ble oppnådd.

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Årets myrtrening i Transetmyra



Natt-o-treningsløp fra Vesledammen



Tio-laget



O-trolleir på Torvbråten skole

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSKLUBB 2016



Årsberetning Kart- og løpsutvalget

Utvalget har bestått av Kjell Rønneberg og Kjetil Kjernsmo

Trykking av kart

Det helt nye kartet **Bårsrudmarka** ble trykt i 1:10 000 vinteren 2016 og tatt i bruk i årets turorientering.

Synfaring/rentegning av kart

Det meste av skogen rund **Frydenlund** skole med den nærmeste Åros-bebyggelsen er synfart og rentegnet. Kartet i 1:7500 vil bli benyttet i Røyken-trimmen 2017.

Nykartlegging av **Bødalen-Slemmestad** er kommet halvveis, ved at hele **Aukeåsen**-området er synfart og rentegnet. Klubben har dermed en sammenhengende moderne kartbase fra Nærnes/Ramton til Bødalen. En mindre del av kartet ble innviet på O-troll-leiren i vår, og hele Aukeåsen vil bli benyttet i KM mellomdistanse og Røyken-trimmen våren 2017. Prosjektet vil bli fullført med synfaring/rentegning av **Bødalen nordmark-Slemmestad** i 2017.

På Brenninga, Bårsrudmarka, Nærnes sprintkart, Slemmestad sprintkart, Spikkestad sprintkart og Stordammen er det synfart inn og rentegnet en del oppdateringer i løpet av året, slik at våre digitale kartfiler er godt ajourførte, særlig de som skal benyttes i arrangementer.

Økonomisk støtte

Røyken kommune bevilget like før jul 51 500 kroner i støtte til nykartlegging av **Bødalen-Slemmestad**-området, inkludert Aukeåsen og Bødalen nordmark. Pengene ble ikke utbetalt tidsnok til å komme med i 2016-regnskapet.

Vi har i 2016 fått tilsagn om kr 33 000 i **tippemidler** for **Brenninga**, etter tredje gangs søknad. Vi har deretter levert sluttregnskap for kartet til kommunen, men kommunen har ennå ikke fått gjennomgått/godkjent regnskapet og utbetalt midlene.

Det er sendt inn søknad om tippemidler for Bødalen-Slemmestad, og dessuten fornyet søknad for Bårsrudmarka, som vi ikke fikk tippemidler til første gang vi søkte.

Gjennomførte arrangementer 2016:

Arrangement	Kart	Løpsleder	Løypelegger
Drammen city cup	Slemmestad	Kjell Rønneberg	Roger Wiik
O-Troll kretsleir	Torvbråten	Hanne-K. Kvarme	
Frostsprinten	Avlyst pga snø	Christian Bugge	Torgeir Strandhagen

Tildelte arrangementer 2017:

Drammen City Cup 27. April (Nærnes: Kjell Rønneberg/Olav og Anne Mo)

KM mellomdistanse 13. Mai (Aukeåsen: Roger Wiik/Henrik og Line Drange Ruud)

Frostsprinten 5. November (Brenninga: Christian Bugge/Torgeir Strandhagen)

ÅRSBERETNINGER RØYKEN ORIENTERINGSLAG 2016



Årsrapport IT-utvalget

IT-utvalget er underlagt kart- og løpsutvalget og har i 2016 bestått av Peter Carlsen, Eva Syversen og Jon Erik Kvarme.

IT-utvalget hadde ett møte i 2016, der bl.a. plan for tidtaking på sesongens arrangementer ble lagt. Det var også enighet i utvalget om innkjøp av en ny PC, spesielt for å være bedre utstyrt for tidtakingsoppgaver. Styret ble konsultert, og ny PC har blitt innkjøpt. I tillegg har det blitt kjøpt inn en del EKT-utstyr, nærmere bestemt 15 postenheter, 12 startenheter (null-enhet) og 30 løperbrikker for instruksjon/opplæring.

Nettsiden www.roykenolag.no har blitt vedlikeholdt gjennom året, og en nyhet er at vi nå har fått logoen til 2 av våre sponsorer på hovedsiden. O-lagets Facebook side har også vært flittig brukt til mer dynamisk nyhetsformidling.

Årsrapport Dugnads-utvalget

Dugnadskomiteen har i år ryddet stier og hvert med å arrangere Røykenmila. Røyken o-lag har mottatt følgende oppgjør :

Bingo.	Kr 85 000,-
Grasrotandelen	Kr. 31 000,-
Stirydding	Kr. 12 000,-
Dorullsalg.	Kr. 21 000,-
Røykenmila	Kr. 30 000,-
Totalt.	Kr 179 000,-

Dugnadskomiteen
Kjell Svanberg