



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

Visjon: Frol IL Orientering skal være en attraktiv klubb for alle, uansett alder og ambisjonsnivå.

Frol IL orientering mål perioden 2023 – 2027

Vi er Nord-Trøndelags ledende orienteringsklubb. Både innen breddeaktivitet, ungdomsaktivitet og eliteorientering har vi større aktivitet enn de andre klubbene. Vi har i en årrekke vært en av Norges ledende klubber innen eliteorientering. Denne posisjonen har vi oppnådd etter at vi lyktes veldig godt med rekrutterings- og ungdomsarbeidet på 1990-tallet.

I de siste årene har vi opplevd stagnasjon eller nedgang i aktiviteten på flere områder, men registrerer at det er i ferd med å snu oppover igjen:

- Få deltagere på hovedløp noen år, litt flere i 2022
- Få aktive juniorer, men flere på vei opp
- Antall starter i O-sjuern har stabilisert seg
- Antall startende i terminfestede løp har økt i 2022, over nivåene fra før pandemien
- Stabilt antall solgte Tur-o-konvolutter

Styret ønsker å forsterke den positive utviklinga fra de siste ett til to årene og ønsker at avdelingen setter seg noen aktivitetsmål som skal nås innen 2027. Spesielt ønsker vi å trekke inn de nye familiene som har kommet til de senere årene og bevare alle de nye familiene som har kommet til de siste årene. Klubben skal være en breddeklubb som skal stimulere ungdom til å satse på orientering som idrett.



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

Aktivitetsmål perioden 2023-2027

- Antall deltagere Hovedløpet 15
- Antall starter o-sjuern 1200
- Antall solgte o-tramkonvolutter 250
- Økning i antall deltakere på kretsløp

| | Mål | Tiltak | Ansvarlig |
|----------------|---|---|-----------|
| Styrets arbeid | Bli bedre på informasjon internt | - Fortsatt aktiv bruk av hjemmesiden, flere bidragsyttere - Bidra til samarbeid på tvers av avdelinger. Gi innspill til årshjul i hovedlaget. - Ukentlig info på Facebook - Løp og treningsløp legges tilgjengelig på Eventor - Videreutvikle informasjonsarbeid gjennom Facebook og andre sosiale medier | |
| | Flere aktive som medlemmer | - Informere om medlemskap og medlemsfordeler (dekning av løp etc) på nybegynnerkurs, o-sjuertavle og i O-tramkonvolutt. Oppdatere hjemmesiden med denne informasjonen. - Informere om aktivitetene i Frol IL Orientering på Lek og mor-O. | |
| | Klart definerte arbeidsoppgaver for tillitsvalgte | - Revidere oppgaveinstrukser | |



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

| | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|
| | Synliggjøring | <ul style="list-style-type: none">- Aktivt bruk av lokalpressen (Innherrred, iLevanger og T-A) for å fremme interessen om idretten, spesielt ved egne arrangement- Aktiv profilering på sosiale medier- Kick-off/infomøte for medlemmer i mars(uke 13?) | |
| | Videreutvikling av klubben | <ul style="list-style-type: none">- Medlemssamling på Skallstuggusamling i vinter- Delta på eksterne kurs og samlinger | |
| | Opprettholde en bærekraftig økonomi | <ul style="list-style-type: none">- God struktur på økonomioppfølging- Sikre toppidrettssatsinga gjennom gode og langsiktige sponsoravtaler- Organisert bruk av tilskuddsordninger | |



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

| | Mål | Tiltak | Ansvarlig |
|--------------|--|--|-----------|
| Rekruttering | Få med flere rekrutter | <ul style="list-style-type: none">- N-kurs 9 år sammen med O-sjueløpene. En teorikveld før første O-sjueløp. Gi også et opplæringstilbud til foreldrene.- Tilby rekruttpakke til rekrutter som deltar på nybegynnerkurs- O-trolleir for egne rekrutter | |
| | Hindre frafall tidligere rekrutter | <ul style="list-style-type: none">- Egen person i rekrutteringskomiteen med ansvar for disse løperne- Aktiv påvirkning fra komiteen for å få dem med på kretsløp, f.eks Blåveisløpet og T-A sprint i april.- Erfarne løpere som skygge på o-sjueløp- Egen rekrutt-trening samme sted og tid hver uke. (sentrumsnært)- Skape et «samlingspunkt» for gruppa 10-12 år (gjennomgang av C-løypa på o-sjueløp) | |
| | Få med flere utenfor o-miljøet (kondisjonsidretter) og spreke foreldre | <ul style="list-style-type: none">- Tilbud om instruksjon og skygge o-sjueløp- Felles samling / trening med andre idretter (avdelinger) i klubben | |
| | Kart i skole og fritid | <ul style="list-style-type: none">- Implementere «kart i skole og fritid» for skoler som har fått nytt skolegårdskart- Opplæring av lærere i skole | |



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

| | Mål | Tiltak | Ansvarlig |
|-----------|---|---|-----------|
| Sportslig | Å ha o-løpere på alle nivå og aldersklasser | <ul style="list-style-type: none">- Motivere til stabilt høyt deltakerantall på K-løp- Tilby treninger for alle aldre og nivå- Egen kontakt for 13-16 åringene | |
| | Satsningsklubb i Midt- Norge. Være en av de ledende klubbene i Norge. | <ul style="list-style-type: none">- Tilby gode treninger, ukentlig og på samlingene.- Tilby trener-oppfølging- Rekruttere flere trenere, tilby ungdommer å delta på trener 1-kurs | |
| | En klubb som legger til rette for utvikling og mestring for alle utøvere. Topp og bredde! | <ul style="list-style-type: none">- Fellestreninger 1(-2-3) ganger i uka hele året- O-teknisk trening så lenge snøforholdene tillater- Treningsamlinger- Ungdoms-/familiesamling- Oppfølging av 13-16 åringene – egen trener- Støtte opp om nyetablert krets lag | |
| | Bygge lagfølelse. | <ul style="list-style-type: none">- Dagsamlinger med stafett-fokus- Bredde-turer, MNM, sommerløp.- Felles organiserte reiser til NM/NC (sammen med NTOK)- Satse på Tiomila, Jukola, (evt. Night Hawk) og NM-stafettene- Motivere 14-16 åringene til å delta på HL/O-landsleir | |



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

| | Mål | Tiltak | Ansvarlig |
|---------|--|--|-----------|
| Teknisk | Få flere personer å spille på når det gjelder tidtaking (videreføres). | - Arrangere internt kurs i Brikkesys - Ha med ferske folk på mindre arrangement | |
| | Være en viktig klubb i regionen som bidrar til å holde løpstilbudet i Trøndelag oppe | - Aktiv i terminlisteplanleggingen. Være positive til å ta seg arrangement. | |
| | Holde høy kvalitet på klubbens arrangement | - Oppdatert utstyr, samt sørge for god nok kompetanse på arrangementsoppgaver; tidtaking, løypelegging og lignende - Oppfordre til deltagelse på løypeleggingskurs og OCAD-kurs - Opplæring, slik at flere har kompetansen som kreves for å arrangere store løp | |
| | Arrangere konkurranser med god kvalitet for alle "nivåer" hver uke hele sesongen. | - O-sjuer, 10 stk (+Bygdakamper). Info om O7 og BK legges på Eventor og Facebook. - O7 og BK legges på LiveLox | |
| | Sørge for å ha kart av god kvalitet tilpasset klubbens aktiviteter | -Kartplan for 2023-2025, kartfondet. -Hyppig vedlikehold av aktive kart | |
| | Arrangere større løp | Søk om å få arrangere NC helg med O-Idol og jr NM stafett i 2026 | |
| | Sikre god kontakt med grunneierne og jaktlag | Ha dialog i forkant av sesongen og send over oppdaterte planer for hvor de ulike løp er tenkt hvert år | |
| | Utvikle o-sjuern | - Sikre kvaliteten på N og C løypene gjennom egen kontrollør / veileder - Alle arrangørene på kurs for å sikre kvaliteten (Kick-off) - Faste rutiner for rask resultatpublisering (samme kveld som løpet) - Tilby leikpreget aktivitet/småtroll (står allerede i pkt ovenfor) | |



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2023-2024

| | Mål | Tiltak | Ansvarlig |
|------|---|--|-----------|
| Trim | Å være et attraktivt trimtilbud til alle uansett alder og form. | <ul style="list-style-type: none">- Å tilby fine turer både i bygda og på fjellet.- Å tilby sykkelposter med lokalhistorisk "vri"- Ukas post- Utsiktspost(er) | |
| | Videreutvikle o-trampen for å øke deltagerantallet. | <ul style="list-style-type: none">- Utforske O-tramp på nett | |
| | | | |
| | Tiltrekke seg nye deltagere | <ul style="list-style-type: none">- Felles Finn Fram dag med rekruttering på åpningsdagen | |