



RAUMAR Orientering

ÅRSBERETNING 2013

5. februar 2013 - 5. februar 2014

Raumar orientering er en samarbeidsklubb mellom Hurdal o-lag, Eidsvoll o-lag, Nes o-lag, Ullensaker o-lag, Gjerdrum o-lag og Frogner IL der hovedmålet er sportslig aktivitet.

På ordinært årsmøte 3. februar 2010 ble lagets navn endret fra Raumar o-lag til Raumar Orientering, og det ble vedtatt lover for Raumar Orientering. Navneendringen er godkjent av Akershus Idrettskrets i brev av 26 mai 2010. Raumar Orientering er pr 2. august 2010 registret i enhetsregisteret i Brønnøysund med organisasjonsnummer 995 768 631.

Ordinært årsmøte ble holdt på Hovin Skole 5. februar 2013 og ekstraordinært årsmøte ble holdt samme sted 12 mars.

STYRET i Raumar orientering har i 2013 bestått av:

Leder	Tron Erik Hovind	UOL
Sportslig leder	Aslak Kinneberg	GOL
Kasserer	Harald Aas	EOL
Rekruttansvarlig	Bjørn Børke	FIL
Arrangementansvarlig	Fredrik Ødemarksbakken	HOL
Styremedlem/Karusell	Knut Engen	NOL
Revisorer:	Per Olav Rustad	GOL
	Pål Kogstad	GOL

Infoansvarlig er i 2013 ivaretatt av Eirik Rustad (innhold hjemmeside) og Trygve Tømta (teknisk).

STYRETS AKTIVITET

Styret har i meldingsåret hatt 7 styremøter.

Bjørn Børke representert klubben på kretstinget og Tron Erik Hovind representerte klubben på lagledermøte i Akershus og Oslo O-krets.

10 medlemmer deltok på NOFs rekrutteringsturne på Ullevål 20 nov.

INFORMASJON

Vår hjemmeside www.raumar.net har vært lagets viktigste informasjonskanal til medlemmene. Hjemmesideansvarlig har vært Eirik Rustad. Internt i treningsgruppene har også mye av informasjonen blitt formidlet på Facebook.

ARRANGEMENTER

Romerike O-weekend ble arrangert i Eidsvoll 24 og 25 august.

ROMERIKSLØPET har en lang tradisjon som orienteringsløp på Øvre Romerike. Raumar Orientering ønsker å videreutvikle arrangementet til en fast orienteringsweekend på Øvre Romerike, med arrangement hvert år i august måned. Årets arrangement inneholder RÅHOLT "CITY-RACE" og ROMERIKSLØPET.

Råholt City-race ble arrangert på Råholt Skog lørdag 24 august som et knockout sprintløp for alle klasser.

Romeriksløpet ble arrangert på Bergermoen søndag 25 august som et ordinært langdistanseløp.

I forbindelse med Romerike o-weekend er det registrert 1250 dugnadstimer fra klubbens medlemmer. Omsetningen ble 123 254 kr, med et overskudd på 21 809 kr. Løpsleder begge dager var Tom Eidsether.

Raumarkarusellen

Øvre Romerike O-karusell og klubbmesterskapene i Raumar ble i 2009 slått sammen til Raumarkarusellen. I 2010 ble antall klubbmesterskap i Raumar redusert fra tre til ett. Raumarkarusellen ble derfor redusert fra 9 til 7 løp.

Dette var det 33. året på rad det er arrangert karusell på Øvre Romerike. Totalt var det 556 starter i Raumarkarusellen i 2013, en betydelig oppgang fra 2012 da det var 251 starter. 38 løpere fullførte karusellen i 2013 (gjennomførte 5 løp eller flere). 2 løpere (Ivar Monsrud og Ove Werner) har fullført alle 33 karusellene som er arrangert. Ullensaker O-lag fikk premie for flest løpere under 16 år.

Knut Engen har vært forretningsfører, Harald Aas har vært kasserer og Berit Aarhus har kjøpt inn premier.

Egen årsmelding for Raumarkarusellen vedlegges.

Sommerkarusellen

Som et treningstilbud til hjemmевærende ble det som tidligere år arrangert en sommerkarusell bestående av 4 løp.

REKRUTTSAMARBEID

Rekruttarbeidet i lokalklubbene er som de siste år koordinert gjennom Raumar. I år deltok Frogner, Gjerdrum, Ullensaker og Eidsvoll. Arbeidet starter opp i lokalklubbene tidlig på våren. I mai starter rekruttkarusellen Tour de O som en del av Raumarkarusellen. 80 – 90 rekrutter har deltatt i løpet av sesongen. På avslutningskveld med nattløp deltok 60 rekrutter.

Raumar arrangerte O-trollsamling for deler av kretsen på Nordåsen i september.

Bjørn Børke og Ingrid Rapp har ledet dette arbeidet.

TRENINGSKOMITEEN

Treningskomiteen har bestått av Aslak Kinneberg (leder), Terje Bråten (oppmann jr/sr), Torunn Hoel (oppmann 13-16) og Torben Wendler, Øystein Rapp og Ståle Sønsterudbråten. Mona Kjeldsberg har vært medisinsk ansvarlig. I tillegg har både Eirik Rustad, Eskil S Gullord og Håvard Haga bidratt på flere møter.

Vi har hatt to treningsgrupper, en for løpere i alderen 13 – 16 år, og en for junior/senior. Begge gruppene samarbeider så langt det er mulig om fellestreninger. I tillegg har vi etter hvert fått mange løpere som bor rundt Kringsjø. Eskil S. Gullord har gradvis tatt over som treningskoordinator for våre Oslo-løpere.

HD 13-16

Ungdomsgruppa har bestått av ca. 13 utøvere, hvorav ca. 6-7 utgjorde den "harde kjerne" denne sesongen. Det er noe færre enn tidligere år.

Det har vært fellestreninger hver onsdag fra januar til påske. De aller fleste av disse var løpetrening med styrke inne etterpå.

Etter påske og fram til Tio var det en blanding av deltagelse i Oslo City cup, samt lokale o-tekniske treninger.

Etter Tio har det vært 2 faste treningsdager per uke, tirsdager og onsdager.

- Tirsdager har det vært intervallbasert løpetrening i samarbeid med skigruppene i Åsen IL, Frogner IL og Gjerdrum IL.

- Onsdager har det vært o-teknisk spesialtrening

Noen av onsdagene var den o-tekniske spesialtreninga slått sammen med Raumar-karusellen (men med eget opplegg).

Begge treningsdagene har vært opprettholdt helt til uka før høstferien, med et opphold i sommerferien. Enkelte løpere har også deltatt på Raumar-karuselløp i tillegg.

Det ble også arrangert en spesialtreningsøkt i sprint uka før hovedløpet i samarbeid med Lillomarka o-lag.

Det ble arrangert en klubbsamling i mai på Bjørnholt i Nordmarka, med etterfølgende deltagelse i Nydalten. 6 utøvere deltok på samlingen hvor GPS utstyr også ble benyttet. Det var kun H/D 15-16 løpere som deltok på samlinga i år. Det o-tekniske utbyttet var veldig bra, med økter på fjorårets NM-kart som var av høy kvalitet.

Det var også denne sesongen vanskeligere å få til Tio lag enn det har vært tidligere. Denne gangen stilte Raumar med 2 lag. I forkant av Tio ble det deltatt i Vårstafetten (sterk 4. plass på guttelaget) og Kvistkvaset.

Guttene stilte også lag i KM-stafett, og her slo Anders Haga, Mads Aanes Haugen og Amund Hoel til og ble kretsmestere etter et spennende og jevnt oppgjør med Asker.

Det var også en gjeng løpere med på kretsens vårsamling i Vestfold, samt på kretsens HL forberedende samling i Vestfold.

Raumar stilte med en noe mindre gjeng på HL og OLL. Det var 7 Raumar-løpere på HL og OLL.

Resultatmessig er det Amund og Anders som har hatt jevnt gode sesonger. Amund ble nr. 7 (sprint) og 6 (lang) på HL. I tillegg var han med og vant HL-stafetten etter at han selv viste styrke og avgjorde på siste etappe i en jevn kamp med dobbelt-HL-vinner Audun Heimdal (Konnerud). Amund hadde også en rekke sterke plasseringer i mange løp gjennom sesongen (bl.a. KM-gull i mellomdistanse), og avsluttet med 4. plass i Blodslitet. Anders leverte også en rekke gode løp gjennom sesongen. Høyest blant hans prestasjoner rager nok 1. plassene de 2 første dagene av O-festivalen og 3. plass sammenlagt, KM-gull på langdistanse og KM-sølv i mellomdistanse. Blant jentene hadde Tiril en jevnt bra sesong, bl.a. ble hun nr. 16 og 11 på HL, og løp på kretsens 4. lag som ble nr. 3 i stafetten. Ellers har det vært varierende resultater gjennom hele sesongen, men de fleste har fått til noen bra løp.

På trenersiden har det stort sett vært undertegnede (Øystein), samt Ståle som har stått for opplegget. Sondre Ruud Bråten har hatt ansvaret ved enkelte anledninger. Nyskapningen fra 2012 en fysisk treningsøkt i uka i tillegg til o-teknikk har bidratt til å heve det fysiske nivået blant de som har deltatt på denne.

Etter sommerferien deltok 5-6 av 12-åringene som kommer opp i gruppa neste år på enkelte av treningene. De utgjør denne gangen en stor gjeng som det er viktig å ta vare på.

JR/SR

Sesongen 2013 har vært nok et godt sportslig år for Jr/Sen gruppa i Raumar orientering. Gruppa teller ca 35 utøvere som har vist gode sportslige resultater i mange konkurranser.

Fra januar har gruppa hatt månedlige samlinger og ukentlige treninger med god deltagelse. Gode økter både fysisk og o-teknisk, krydret med god sosial profil er varemerket til gruppa.

Fortsatt er det en overvekt av gutter i gruppa, men jentene henger godt med og har vært flinke til å holde liv i jentegjengen på eget initiativ. En økt aktivitet mot slutten av året lover bra!

Raumar orientering og Jr/Sen gruppa søker stadig utfordringer og ønsker å være en voksende gruppe med utøvere som kan hevde seg individuelt og i alle stafetter vi stiller opp i. Vi registrer i 2013 noe tilvekst til gruppa som først og fremst gir gruppa en større bredde, men ønsker også tilvekst som hever nivået.

Målet for 2014 er å tilknytte oss flere løpere som kan utøke gruppa både med bredde og elite. Et økt samarbeid med klubben til våre Polske løpere er lagt inn i planene i 2014.

Av resultater i 2014 må nevnes **gutta's bronse under NM stafett senior på Kongsberg** som årets høydepunkt. Et mål de har hatt og snust på tidligere år. I år klaffet det, neste år går gutta for toppen av pallen☺.

Ellers nevnes:

- Eskil Kinneberg nr 5 i H21 på NM mellom distanse Kongsberg
- Gull H17 Km stafett på Fossum
- 4 plass jr NM stafett på Grue
- Anders Vister nr 5 H19-20 NM langdistanse Kongsberg
- Anders Vister nr 4 i H19-20 NM mellomdistanse Kongsberg
- Anders Vister uttatt/deltok JR-VM
- Anders Vister nr 3 Norges Cup H19-20 sammenlagt

- Anders Vister og Magne Haga med delseier i Norges Cup løp 2013
- Gutta nr 48 i Tio-mila.
- Seier i Kvist-Kvaset i H17
- Seier i 15-stafetten. Pokalen er tilbake der den tilhører!!

ØKONOMI

Raumar Orientering har basert sin økonomi på innbetaling fra moderklubbene i tillegg til egeninntekter. Brutto utgifter i 2013 ble 460 339 kr. Dette var en vesentlig reduksjon fra 2012. Underskuddet på "ordinær" drift ble kr. 129 559 som er dekket inn gjennom innbetalinger fra klubbene og bruk av NM-overskudd. Andre inntekter er egenandeler fra løperne, offentlig støtte, dugnader (Romeriksløpet), bingoinntekter og sponsorinntekter. Resultat og fordeling mellom moderklubbene framgår av regnskapet.

Raumar sin likviditet er relativt god ved utgangen av 2013 med en balanse på ca. 487 000 kr.

Regnskapet for Romeriksløpet er ført som prosjektrengskap og er ikke en del av hovedregnskapet. Det vises til eget vedlegg for fordeling av dette overskuddet.

DUGNADER

Som tidligere år har vi solgt O-boka i 2012. Dette innbrakte 1530 kr i provisjon.

MEDLEMSOVERSIKT

I 2013 hadde Raumar Orientering 126 betalende medlemmer. Dette er en liten økning fra 2012 (5 stk). Det har vært krevende å få innkrevd medlemskontingent fra medlemmene. Tilskudd fra forbund og kommune baseres i stor grad på antall medlemmer, så det er viktig for klubbens økonomi at alle som løper for Raumar eller deltar på klubbens arrangementer betaler medlemskontingent.

Styret takker alle som har bidratt til klubbens aktiviteter gjennom året.