



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2025-2026

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

Frol IL orientering mål perioden 2025 – 2029

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

- Flere deltager på hovedløpet de siste årene
- Flere juniorer på vei oppover, flere enn på mange år
- Ny rekruttering av “nye” o-familier over flere år
- Antall starter i O-sjuern har stabilisert seg
- Antall startende i terminfestede løp har økt etter 2021 tett opp mot nivåene fra 2012 og 2013
- Stabilt antall solgte Tur-o-konvolutter

Styret ønsker å forsterke den positive utviklingen fra de siste ett til to årene og ønsker at avdelingen setter seg noen aktivitetsmål som skal nås innen 2029. 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 2025-2026

Aktivitetsmål perioden 2025-2029

- Antall deltagere Hovedløpet **10**
- Antall starter o-sjuern **1200**
- Antall solgte o-trampkonvolutter **250**
- Årlig økning i antall deltakere på kretsløp

	Mål	Tiltak	Ansvarlig
Styrets arbeid	Bli bedre på informasjon internt	<ul style="list-style-type: none">- 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 (Instagram)	
	Flere aktive som medlemmer	<ul style="list-style-type: none">- Informere om medlemskap og medlemsfordeler (dekning av løp etc) på nybegynnerkurs, på O-sjuertavle og i O-trampkonvolutt. Oppdatere hjemmesiden med denne informasjonen.- Informere om aktivitetene i Frol IL Orientering på Lek og mor-O.	



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2025-2026

	Klart definerte arbeidsoppgaver for tillitsvalgte	- Revidere oppgaveinstrukser	
	Synliggjøring	- Aktivt bruk av lokalpressen (Innherred, 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	
	Videreutvikling av klubben	- Medlemssamling på Skallstuggusamling i vinter - Delta på eksterne kurs og samlinger	
	Opprettholde en bærekraftig økonomi	- God struktur på økonomioppfølging - Sikre toppidrettssatsinga gjennom gode og langsiktige sponsoravtaler - Organisert bruk av tilskuddsordninger	



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2025-2026

	Mål	Tiltak	Ansvarlig
Rekruttering	Få med flere rekrutter	<ul style="list-style-type: none">- N-kurs 9 år sammen med O-sjuerløpene. En teorikveld før første O-sjuer. Gi også et opplæringstilbud til foreldrene.- Tilby rekruttpakke til rekrutter som deltar på nybegynnerkurs- Tydeligere på informasjon.- Skape et samlingspunkt for nybegynnere på O-sjuer.- Tilby egne treninger (leik og mor-o) for dem under 10 år.- O-leir for egne rekrutter	
	Hindre frafall tidligere rekrutter	<ul style="list-style-type: none">- Egen person i rekrutteringskomitéen med ansvar for disse løperne- Aktiv påvirkning fra komiteen for å få dem med på kretsløp, f.eks Blåveisløpet og NTOK-cup.- Erfarne løpere som skygge på o-sjuer- Egen rekrutt-trening samme sted og tid hver uke. (sentrumsnært)- Skape et «samlingspunkt» for gruppa 10-12 år (gjennomgang av C-løypa på o-sjuer av junior/kontraktsløper)	
	Få med flere utenfor o-miljøet og foreldre	<ul style="list-style-type: none">- Tilbud om instruksjon og skygge o-sjuer- Felles samling / trening med andre idretter (avdelinger) i klubben	
	Kart i skole og fritid	<ul style="list-style-type: none">- Informere skolene om skolegårdskart (skoleorienting.no)	



Frol IL – Orientering – Handlings-/tiltaksplan 2025-2026

	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 juniorene 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- Treningssamlinger- Ungdoms-/familiesamling- Oppfølging av 13-16 åringene – egen trener- Støtte opp om kretslag	
	Bygge lagfølelse.	<ul style="list-style-type: none">- Dagsamlinger med stafett-fokus- Bredde-turer, MNM, Östersund- 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 2025-2026

	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 2024-2026, kartfondet. -Hyppig vedlikehold av aktive kart	
	Arrangere større løp	Tildelt å 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 2025-2026

	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">- Vurdere digitalisering av O-Trampen gjennom turorientering.no og NOF.	
	Tiltrekke seg nye deltagere	<ul style="list-style-type: none">- Felles Finn Fram dag med rekruttering på åpningsdagen- Reklamere og vise frem O-Trampens tilbud.	