

Medlemsmøte 16. januar 2020



- Litt om hva som skjer i 2020
- Litt om dognader
- Litt om medlemsfordeler
- Hovedløpet 2020
- Innspill fra medlemmene

Aktiviteter i 2020



Klubbarrangement vinter

- Fellestrening mandag (o-teknisk + styrke), tirsdag (intervall+styrke) og torsdag (intervall) frem til påske
- Rekruttene har fellestrening tirsdag, veteranene torsdag
- Gate o-løp m/pizza en gang i måneden (januar-mars)
- Årsmøte m/festmiddag 12. februar
- Vintersamling i Spania i vinterferien
- Nord-Jysk samling i 12.-15. mars

Aktiviteter i 2020



Klubbarrangement vår

- 2 faste fellestreninger i uka (tirsdag og torsdag). Rekruttene trener tirsdager.
- Vårsamling 13-16 år i kretsen. 27-29. mars i Strømstad.
- Oslo City Cup på tirsdager (start 31. mars?)
- Park o-karusellen 22. april – 20. mai i Lørenskog. Rekruttene er med her.
- Tiomila 2.- 3. mai. Interesse forespørsel sendt ut.
- Østmarka Open fra tirsdag 12. mai
- Turorientering start i april og Stolpejakt i mai
- Klubbsamling Rælingen slutten av mai Ifm. Huldersprinten.
- Sommersamling 13-16 år i kretsen 14-16. juni. Camp Stokke.

Aktiviteter i 2020



Klubbarrangement sommer

- Østmarka Open fra tirsdag 12. mai til skoleslutt
- 15-stafetten 6. juni
- Sommersamling 13-16 år i kretsen 14-16. juni. Camp Stokke.
- Jukola 14-16. juni. Per ansvar for opplegg. Vi planlegger 2 damelag og 1 herrelag
- Sommeravslutning med grilling.
- O-festivalen Kongsberg 26.-28. juni. Felles opplegg.
- Ikke fellestrenings i juli – det blir noen HL-treninger
- HL/OLL 31. juli - 5. august. Hans Olav info.

Aktiviteter i 2020



Klubbarrangement høst

- Park o-karusell høst starter uka etter skolestart (onsdager)
- O-Troll samling 5.-6. sept. (10-12 år)
- Nattpotta – klubbmesterskap i nattorientering (tirsdag 29. sept.)
- 25-manna 5.-7. oktober (11 år og eldre)
- Blodslitet-samling 17.-18. oktober m/overnatting på badehotell
- Grankvistløpet 31. oktober med Grankvistfesten
- Blomsterdugnad fra 15. desember

Ferieløp 2021:

- Det blir klubbtur enten til Swiss O-Week, O'France og 5-dagers Italia. Klubben dekker startkontingent for medlemmer som har bidratt på HL/OLL.

Dugnader og forventet deltakelse



- Dugnader bidrar til at klubben kan understøtte barne- og ungdomsaktiviteter og opprettholde moderate medlemsavgifter. Østmarka OK er derfor avhengig av at medlemmene stiller opp og hjelper til på klubbens faste dugnader:
 - Blomsterdugnad i desember
 - Egne løpsarrangement (Høydepunktet og park-o karusellen, andre int. arr)

Retningslinjer for dugnad

- Dugnad er i utgangspunktet frivillig. Medlemmene og foreldre henstilles om å stille opp på dugnadene. MEN: klubben er drevet på frivillig innsats og skal den gå rundt er vi avhengig av at alle bidrar litt. **I 2020 ber vi om det lille ekstra da vi har tatt på oss Hovedløpet og O-Landsleiren.**

Medlemsfordeler



- **Gratis deltagelse** på trening og andre aktiviteter – ikke treningsavgift
- Barn, ungdom og studenter **får dekket startkontingent** på de fleste løp
- **Lave egenandeler** ved samlinger
- **Rabatterte priser** på klubbtøy
- Lav inngangskostnad fra park o-karusellen 1. året
- Gratis tilgang til alle klubbens o-kart
- Støtte til deltagelse på NM, NC, osv.
- Personlig utvikling, tilbud om trenerkurs, være trenere, etc.
- Som utøver er man del av klubbens forsikringsordninger
- Være en del av et trygt og godt o-miljø - **fellesskap**
- Lære å ferdes med **kart og kompass** i naturen
- Få dugnader – Blomsterdugnad i desember, park o-karusellen og Høydepunktet

Følg med på aktivitetskalenderen!



Hjem HL/OLL, 31.7. – 5.8.2020 Utøver Arrangementer Klubb Kart Turorientering Stolpejakten 🔍

Aktivitetskalender

I dag ◀ ▶ januar 2020 📅 Skriv ut Uke Måned Agenda ▼

man.	tir.	ons.	tor.	fre.	lør.	søn.
30 18:00 Fellestrening	31 18:00 Fellestrening	1. jan 18:00 Fellestrening	2	3	4	5
6 18:00 Fellestrening	7 18:00 Fellestrening	8 18:00 Fellestrening	9	10	11 Ski o-treff - Sjusjaen, Norge	12
13 18:00 Fellestrening	14 18:00 Fellestrening	15 18:00 Gate o-lap m/PIZZA	16	17	18	19
20 18:00 Fellestrening	21 18:00 Fellestrening	22 18:00 Fellestrening	23	24 HL og NM-lang ski-o	25 NC-sprint ski-o	26
27 18:00 Fellestrening	28 18:00 Fellestrening	29 18:00 Fellestrening	30 Familiesamling Budor - Budor Gjestegård, Budorvegen 1502, 2340 Læten, Norge	31	1. feb	2

+ Google Calendar

HOVEDLØPET

og O-landsleir 31. juli – 5. august

2020

Lørenskog

Spennende aktiviteter
og masse moro!

I 2020 ønsker Østmarka
OK velkommen til Hoved-
løpet og O-landsleir i
perioden 31. juli til 5.
august. Med kort vei fra
Oslo og Gardermoen håper
vi mange finner veien til
Lørenskog. Vi kan løve
flott terreng, spennende
aktiviteter og mye moro
for ungdommer i alderen
14-16 år.

