

ÅRSBERETNING

Hovedstyrets årsberetning 2023/24

1. Styrets arbeid

Siden årsmøtet i mars 2023 har hovedstyret bestått av:

- Styreleder Frithjof Hübert
- Nestleder Kjersti Nygaard
- Styremedlem Elise Sjørdahl
- Styremedlem Emelie Stenseth
- Styremedlem Guttorm Grønli
- Styremedlem Oda Fagerli
- Styremedlem Ragnhild Kleppestrand
- Varamedlem Christian Røhne Jørgensen
- Varamedlem Jenny Viil Granheim

I løpet av perioden har hovedstyre avholdt 12 ordinære styremøter og behandlet flere enkeltsaker per mail. Protokoller fra samtlige styremøter kan leses i sin helhet på vår hjemmeside.

I starten av perioden definerte hovedstyret følgende mål for det kommende året:

1. Ferdigstille og distribuere ut en medlemsundersøkelse
2. Rekruttering av nye medlemmer
3. Tilby og videreutvikle sosiale arrangementer
4. Bistå undergruppene i deres daglige drift
5. Styrke kompetansen til gruppeledere
6. Øke engasjementet fra våre medlemmer

Hovedstyrets prioritering etter årsmøtet og frem til sommeren var å avklare mål og forventninger for arbeid i den kommende perioden. Noe av det første vi gjorde var å representere OSI på Norges Studentidrettsforbunds nettverkssamling 18-19. Mars 2023. Her deltok vi på workshops om flere relevante tema for et studentidrettslag, som mangfold og inkludering, arrangement, sosiale medier, økonomistyring, medlemssystemer og arrangementplanlegging. I tillegg fikk vi utvekslet erfaringer med ledere fra hele studentidretts-Norge.

Kort tid etter nettverkssamlingen la styret ned mange timer for å ferdigstille og distribuere ut en medlemsundersøkelse som ble påbegynt i forrige styreperiode. Undersøkelsen ble sendt

ut før sommerferien og resulterte i om lag 200 svar, som ble sammenstilt i en skriftlig rapport og videreformidlet til undergruppene. Ved studiestart i august og januar var vi representert på stands ved ulike studiesteder. Vi tok blant annet del i foreningsdagene på Campus Blindern og OsloMet, der både hovedstyret og flere undergrupper fikk promotert OSIs idrettstilbud og den sosiale møteplassen klubben er.

Videreføring av HS - kontaktene har vært et middel mot målet om å bistå undergruppene i deres daglige drift og styrke kompetansen til gruppeledere. Høsten 2023 forsøkte hovedstyret å invitere gruppeledere inn til en digital "spørretime", men på grunn av dårlig oppmøte ble det besluttet at ordningen ikke skulle videreføres. Av andre tiltak som har blitt gjennomført for å bistå undergruppene og heve kompetansenivået, kan både representantskapsmøte og ledersamling nevnes. Ellers har samtlige styremedlemmer - i samspill med daglig leder - besvart innkomne henvendelser fra både grupper og enkeltmedlemmer gjennom hele året.

Hovedstyret har fortsatt å styrke samholdet på tvers av undergruppene gjennom sosiale arrangementer. Det har vært viktig å videreføre dette innsatsområdet etter flere år uten sosiale arrangementer og ettersom det stadig kommer nye medlemmer til klubben. Basert på tilbakemeldingene i medlemsundersøkelsen er også dette noe medlemmene ønsker seg mer av, og gjerne på tvers av undergruppene. I mai 2023 arrangerte hovedstyret våryr på Chateau Neuf, med god representasjon fra flere av undergruppene. I slutten av november var klubben samlet til et vellykket julebord på studenterhytta.

Videre har hovedstyret bistått daglig leder med utmeldingen av medlemmer i vårt medlemssystem. Tidligere har dette vært daglig leder sin oppgave alene, men hovedstyre har over tid sett behovet for å minske arbeidsbelastningen på daglig leder, og dette har vært et tiltak for å lykkes med det. I tillegg har styret videreført ordningen med HS - kontakter. Dette har medført at undergruppene har et tydelig kontaktpunkt i hovedstyret, som de kan rette sine henvendelser til. Vi opplever at begge tiltakene har fungert godt, og råder nytt hovedstyret til å videreføre disse, men også å utforske andre tiltak som kan minske arbeidsbelastningen til daglig leder.

I det øvrige har hovedstyret lagt ned mye tid i utarbeidelsen av en langsiktig økonomiplan for midler klubben besitter og hvordan disse skal brukes. Formålet har vært å gi nåværende og fremtidige hovedstyrer noen klarere retningslinjer å forholde seg til, enn det som foreligger per dags dato. I denne prosessen har vi sendt ut høringsinnspill til undergruppene og fått tilbake mange gode og konstruktive innspill. Styret har også snakket med andre idrettslag og vært i møter med Norges studentidrettsforbund.

1.2 - Representasjon

Styret og administrasjon har deltatt på representasjonsoppgaver i løpet valgperioden, blant annet på:

- Forbundstinget 2024 (Frithjof Hübert, Kjersti Nygaard, Elise Sør Dahl og Håkon Rundhaug).
- Foreningsdager v/ UiO og OsloMet (Truls Vestnes, Kjersti Nygaard, Oda Fagerli, Jenny Granheim, Frithjof Hübert, Emelie Stenseth)
- Nettverkssamling for studentidretten på Gardermoen Vår 2023 (Truls Vestnes, Frithjof Hübert, Guttorm Grønli, Kjersti Nygaard)
- Ledersamling i regi av Norges Studentidrettsforbund høst 2023 (Truls Vestnes, Frithjof Hübert, Kjersti Nygaard, Guttorm Grønli)
- Studenthovedstaden i regi av Arbeidsutvalget i Velferdstinget med bl.a. BISO, OsloMet, UIO (Truls Vestnes, Frithjof Hübert og Kjersti Nygaard)
- Møter med Velferdstingets Arbeidsutvalg og Velferdstinget knyttet til tildeling av midler (Truls Vestnes, Frithjof Hübert og Kjersti Nygaard)
- Statusmøter med SIO (Truls Vestnes og Frithjof Hübert)
- Møte med venstres bystyregruppe om Oslo som idrettsby og blant annet anleggssituasjonen i klubben (Truls Vestnes og Kjersti Nygaard)

2. Daglig leder

Siden september 2019 har Truls Vestnes vært daglig leder for OSI. Truls er en solid kontinuitetsbærer, samt en svært god ressurs for OSI som klubb. Daglig leder gjør en veldig viktig jobb for å sikre at rammevilkårene for OSIs medlemmer er så gode som mulig. Dette innebærer blant annet jevnlig kontakt med SiO og Oslo Idrettskrets for å tilrettelegge for aktivitet. Ikke minst anser vi han som helt vesentlig for driften av gruppestyrene, spesielt i en tid med store utskiftninger. Hovedstyret er svært fornøyd med Truls og den jobben han legger ned for klubben vår.

3. Politisk

Hovedstyrets politiske arbeid i den inneværende perioden startet med deltakelse på Norges Studentidretts nettverkssamling i slutten av mars 2023. Videre politisk arbeid i perioden har blant annet omfattet møter med Velferdstingets arbeidsutvalg og utarbeidelse av søknad til Velferdstinget, som tildeler pengestøtte til studentforeninger i Oslo. Velferdstingets tildeling er en viktig del av OSIs driftsmidler, og en uvurderlig finansiell støtte til aktiviteten som skjer i våre undergrupper.

4.1 Samarbeid med øvrige studentpolitiske aktører i Studenthovedstaden

Ettersom studentidrettsrådet ble lagt ned i fjor ble OSI invitert inn i studenthovedstaden. Studenthovedstaden er et initiativ fra Velferdstingets i Oslo og Akershus, og blir ledet av velferdstingets egen leder. I dette forumet samles representanter fra blant annet UIO, OsloMet, SIO, Studentersamfundet og BI studentorganisasjon til jevnlige møter. Rådet er et fint samlingspunkt for å skape hyppigere kontakt, men også viktig for å kunne stå samlet og diskutere politiske saker av felles interesse. Studenthovedstaden har det siste året diskutert boligsituasjonen for studenter i Oslo, det psykiske og fysiske helsetilbudet, studentfrivilligheten, utformingen av ny studentmelding etc. OSI var også representert da studenthovedstaden i januar inviterte til møte med byråd for kultur og næring, Anita Leirvik North (H), samt spesialrådgiver i byrådsavdelingen for kultur og næring, Henriette Nordan Sonberg.

4.2 Arealutfordringer

Hovedstyret har hatt fokus på manglende arealer i flere år, men dette er en problemstilling som det ikke finnes noen rask løsning på. Arealutfordringen som i flere år har vært mest prekær, er tilstanden på kunstgressbanen på Domus. Etter mange år med hardt arbeid gikk drømmen om en ny kunstgressmatte endelig i oppfyllelse i fjor sommer, etter at SIO vedtok en totalrenovering av banen. Selv om dette var en stor opptur for klubben, er fortsatt anleggssituasjonen i klubben pressende. Hovedstyret har i denne perioden derfor hatt fokus på å fremme dette overfor sentrale aktører i kommunen, byrådet, SIO, Oslo idrettskrets og NSI. Her har det vært gode diskusjoner om hva som kan gjøres for å bedre arealkapasiteten i studentidretten, men som med all politikk er det lite konkrete tiltak å spore. Saken er imidlertid i søkelyset, og vi håper at dette vil påvirke SIO til å prioritere arealutnyttelse og rehabilitering i samspill med OSI fremover. Dette anbefaler vi at fortsetter å være et viktig fokusområde for neste Hovedstyre.

4.3 Forbundsting

Mesteparten av det politiske arbeidet på vårparten av 2024 har gått med til forberedelser til Forbundstinget i regi av NSI. Forbundstinget er det øverste organet i norsk studentidrett, og det er derfor viktig at OSI som ett av de største idrettslagene på landsbasis engasjerer seg både i forkant og på selve tinget. I forkant har hovedstyret kommet med høringsinnspill på ny langtidsplan for norsk studentidrett 2024 - 2028. En ny langtidsplan ble vedtatt på tinget, i tillegg til at det ble fattet flere avgjørelser av betydning for den videre retningen for norsk studentidrett. I tillegg ble det nedsatt et nytt forbundsstyre for perioden 2024 - 2026. Ingen representant fra OSI var innstilt fra valgkomiteen, men under valget ble Kjersti Nygaard stemt inn etter et benkeforslag. Dette gir OSI en unik mulighet til å påvirke beslutninger på et nasjonalt nivå og til å bidra i å forme fremtidens studentidrett, og understreker samtidig hvilken kompetanse og hvilke lederegenskaper som finnes blant klubbens medlemmer. På Hamar stilte OSI med fire

stemmeberettigede delegater. Daglig leder skulle deltatt som observatør, men måtte på grunn av sykdom bli hjemme.

4. Arrangementer

Året 2023/24 har vært preget av full aktivitet og mye idrettsglede blant byens studenter. Studentene har virkelig tatt tilbake byen og aktiviteten etter årene med pandemi, og når vi ser tilbake på året som har vært, blir man svært takknemlig for all aktivitet som skjer i klubben vår hver uke. I tillegg til den daglige idrettsaktiviteten i undergruppene våre, har hovedstyret invitert til arrangementer som har samlet medlemmer på tvers av idrettene.

4.1 Våryr

Første arrangement gjennomført av sittende hovedstyre var Våryr som ble avholdt 6.mai. Våryr er et sosialt arrangement som samler hele klubben, denne gangen i lokalene til Chateau Neuf. Vi samlet i overkant av 100 medlemmer og det ble taler, konkurranser og dans iført OSIs farger. Hovedstyret var fornøyd med arrangementet, og ser at tilstelninger på tvers av undergruppene gjør stor suksess.

4.2 Studentleker 2023

Da det ikke kom en søknad fra arrangørene i Oslo om å avholde Studentlekene Oslo 2023 vedtok forbundsstyret at NSI selv skulle gjennomføre lekene, med administrasjonen som arrangør. Arrangementet ble gjennomført med spesielt god hjelp fra OSI, da over 1400 deltakere deltok i oktober 2023. I tillegg til å delta med mange utøvere i ulike idretter, bisto medlemmer av OSI og andre fra deres undergrupper i arrangering av arrangementet gjennom å være TA - teknisk arrangør - for flere ulike idretter, blant annet svømming, volleyball og futsal. Helgen ble en stor suksess og ble avsluttet med bankett på MEET Ullevaal, der både utøvere fra OSI og resten av studentidretts-Norge var representert.

4.4 Julebord

I november ble det arrangert julebord for klubbens frivillige på Studenterhytta. I tradisjon tro ble det servert pinnekjøtt fra hyttas bestyrere med påfølgende dessert, etterfulgt av badstue og dans ut i de sene nattetimer. Hovedstyret var fornøyd med et vellykket julebord, og oppslutningen og tilbakemeldingene fra medlemmene antyder at også de var fornøyd med kvelden.

4.5 Ledersamling

I februar holdt hovedstyret ledersamling der ledere, nestledere og økonomer fra samtlige gruppestyrer ble invitert inn. Ledersamlingen ble også arrangert i 2023, og det var gledelig å

igjen kunne samle tillitsvalgte på tvers av grupper. Vi var i underkant av 35 deltakere og det ble lagt opp til pizza og sosialt før vi satt i gang. Tema for samlinger var generell innføring i styrearbeid og økonomi, samt at vi presenterte ulike interne verktøy som gruppestyrene kan dra nytte av i hverdagen. I tillegg hadde vi åpnet for at gruppene kunne sende inn forslag til saker og innspill, som resulterte i flere gode diskusjoner rundt bordene. I etterkant av samlingen ble det sendt ut et evalueringskjema til alle deltakere, slik at hovedstyret kan tilpasse innholdet til neste år. Vi håper at ledersamlingen blir en varig praksis i klubben, og ser at mange medlemmer er fornøyd med dette tilbudet, og ønsker seg enda flere møteplasser på tvers av gruppene.

5. Samarbeidspartnere

Hovedstyret har gjennom året hatt løpende dialog både med Velferdstinget (VT) (herunder AU og Studentidrettsrådet), SiO Foreninger, SiO Athletica, Norges Studentidrettsforbund, Norges Idrettsforbund, Oslo Idrettskret og Club Assist. Disse samarbeidspartnerne er viktige støttespillere i vårt arbeid og for OSI sin videre utvikling og vekst.

5.1 Velferdstinget

Velferdstinget er en viktig samarbeidspartner og økonomisk bidragsyter for OSIs virksomhet. Velferdstinget har en årlig tildeling av midler til de største aktørene i studentfrivilligheten, hvor studentenes semesteravgifter skal fordeles på tilbud som igjen kommer studentene til gode. OSI søker direkte om tildeling fra denne potten, og forsvarer innstillingen både overfor Arbeidsutvalget som utformer innstillingen, og Velferdstinget som stemmer over innstillingen. Dette året søkte vi om en tildeling på 2 350 000 kroner, og fikk til slutt tildelt 2 320 000 kroner. Dette er en økning på 130 000 kroner fra 2022. Hovedstyret opplever at Velferdstinget, samt andre organisasjoner som søker midler fra Velferdstinget, anerkjenner studentidrettens sentrale rolle for å ivareta studentenes fysiske og psykiske helse. Tildelingen bidrar til å styrke OSIs økonomi, og gjør at vi kan komme enda nærmere visjonen om alle studenter i aktivitet.

Utover økonomisk støtte, er Velferdstinget også en viktig politisk støttespiller, og høsten 2023 ble OSI invitert inn i studenthovedstaden. Gjennom året har vi deltatt på møter med flere sentrale studentpolitiske aktører, og hatt god dialog med administrasjonsleder i velferdstinget Henriette Seim og nestleder Hanne Hugem rundt studentpolitiske og - idrettslige problemer. Velferdstinget sikrer studentenes representasjon inn mot studentsamskipnad og kommune, der administrasjonsleder Seim fungerer som vår primærkontakt.

6. Avslutning

Det siste året har aktiviteten i klubben vært i full sving og nye medlemmer har strømmet til. Frivilligheten har som kjent hatt en nedgang etter pandemien, og vi ser fortsatt at det er store

utskiftninger i styrene. Fremover bør klubben jobbe for å sikre tilstrekkelige frivillige ressurser gjennom rekruttering og arrangement. Etter fjorårets suksess er det allerede sett ut dato og lokaler for Våryr 2024. Det siste året har flere av våre undergrupper vært i tett dialog med Norges Studentidrettsforbund vedrørende Studentlekene som ble gjennomført i hovedstaden 5.-8.oktober 2023. Dette arrangementet ble et bevis på at OSI har mange dyktige og engasjerte medlemmer, og tilbakemeldingene fra både NSI og andre involverte aktører har vært svært positive.

Avslutningsvis vil vi rette en stor takk til alle tillitsvalgte, frivillige og utøvere som legger ned utallige timer for klubben. De siste årene har vært utfordrende, og vi er på god vei med å stable klubben tilbake på beina etter pandemien. Vi er svært takknemlig for å se all den aktivitet som har vært i OSI det siste året. Ikke minst har det vært svært givende å få møte alle dere som jobber så hardt for klubben vår, gjennom årets arrangementer. Tusen takk for alle timene dere legger ned for å bidra til alle studenter.

Fritthjof Hübert

Styreleder: Frithjof Hübert

Kjersti Nygaard

Nestleder: Kjersti Nygaard

Elise Sør Dahl

Økonom: Elise Sør Dahl

Emelie Stenseth

Styremedlem Emelie Stenseth

Oda Fagerli

Styremedlem: Oda Fagerli

Guttorm Grønli

Styremedlem: Guttorm Grønli

Ragnhild Kleppestrand

Styremedlem: Ragnhild Kleppestrand

Christian Jørgensen

Varamedlem: Christian Jørgensen

Jenny J. Granheim

Varamedlem: Jenny Granheim

DRIFTSSTYRET OSI

<i>Leder:</i>	<i>Kristian Weibye</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Ylva Sjölund</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Elise Sør Dahl (økonom Hovedstyret)</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Truls Vestnes (daglig leder OSI)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marius Bakken (bestyrer OSI-hytta)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Halvor Bakken (representant Studenterhytta AS)</i>
<i>KSI-representant:</i>	<i>Rune Hageberg (OSI Friidretts ansvarlige for KSI-hytta)</i>

DRIFT

Drifta på hytta er no endeleg tilbake til nærme slik det har vore før pandemien. Dei fleste grupper er tilbake i omtrent like store tal som tidlegare, men studentane nyttar henne ikkje like mykje som før. Av større vedlikehald har vi fått installert nye vindauge og slipt golvet i restauranten. Vi har også fått inn middel på ein litt ukonvensjonell måte ved å la ein av naboane få tinglyst parkering på tomte til OSI. Naboen var allereie medlem av veglaget, men sidan vegen ikkje går heilt fram til hytta har det vore vanskeleg å parkere på eigen tomt.

BESØK

Overnattingstala har vore betre samanlikna med dei tidlegare to åra, men framleis er det ein del att til dei vanlege åra i 2018 og 2019. Totalt var det 2628 overnattingar, der 1419 var studentar (mot normalt ca 2000 studentar før COVID).

KSI-HYTTA

KSI leverer eigen årsberetning og budsjett.

DUGNAD OG JULEBORD

Det vart ikkje dugnad, men julebord som var ein stor suksess. Vi vonar vi kjem attende til normalen til hausten og kan opne for meir engasjement frå eigarane av hytta.

ADMINISTRATIVT

Det har vore lite møteaktivitet i perioden utover møte mellom driftsstyreleiar og bestyrar.

Økonomisk er vi nok inne i ein slags krise sidan momskompensasjonen for gråvassanlegget ser ut til å utgå, som kjem til å koste oss 300 000. Vi har søkt og fått noko støtte, men treng meir for å halde oss på beina.

Elles må vi få skryte av bestyrarane som gjer ein sær god jobb med å halde hytta i sær god stand.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Sidan det aller viktigaste av store vedlikehaldsprosjekt no er ganske landa vil vi fokusere på å få oversyn over vedlikehald og investeringar som bør verte gjort dei neste åra og lage ein plan for korleis vi skal få det til økonomisk. Ein ting som er relativt kostbar som vi ønskjer å få utført er å få orden på det gamle kjølerommet til restaurantdelen av NSI, det er fuktig som kan verte forverra til råte om det får stå lenge.

I tillegg ønskjer vi oss eit tettare samarbeid med Friluftsgruppa i OSI slik at vi kan få eit endå tettare forhold til klubben og studentar generelt.

Kristian Weibye, Leiar i Driftsstyret

Årsberetning KSI-hytta 2023

Administrasjon og vedlikehold

Styret 2023: Gustav Vasdal (leder), Rune Hageberg, Oddbjørn Overskott

Styrearbeid

Ansvar for KSI-hytta er delegert fra Hovedstyret i OSI til OSI Friidrett. Den daglige driften av hytta gjennomføres av hytteansvarlig i OSI Friidrett og daglig leder i OSI. Daglig leder har ansvaret for utleie av hytta, samt videreformidling av beskjeder fra leietakere. Hytteansvarlig har ansvaret for budsjettering, regnskap, ettersyn, vedlikehold og innkjøp av materiell til hytta. Friidrettsgruppa er forpliktet til å gjennomføre 2 vedlikeholds- og vaskedugnader per år samt sørge for innkjøp av forbruksvarer og foreta løpende ettersyn av KSI-hytta.

Vedlikeholdsarbeid

Friidrettsgruppa, representert ved hyttekomiteen, har i løpet av 2023 brukt et vesentlig antall timer på vedlikehold av hytta. OSI friidrett har gjennomført vedlikehold og vaskedugnad. I tillegg har hyttekomiteen gjennomført en del dags- og kveldsdugnader med tilsvarende hensikt. I tillegg skal det nevnes at komiteen har stilt seg til rådighet per telefon dersom leietagere har opplevd mangler ved hytta under bruk slik som komfyrvakt eller badstue. I 2024 planlegges det en sommerdugnad der det ryddes utvendig og produseres ved for den kommende vintersesongen.

Økonomi/Bruken av hytta

Hytta har blitt leid ut i hele 2023 med stor dekning spesielt i helgene. Dette har gitt hytta ett moderat overskudd for 2023.

Oppsummering av året

OSI har en flott hytte i skogen. Den holder høy standard, både hva gjelder utseende og brukervennlighet, noe gode tilbakemeldinger fra brukere bekrefter.

Målsetninger for 2024

Hyttekomiteen har tro på et nytt år med mye utleie. Hytta er svært populær, både innad i OSI, blant studenter for øvrig og ellers på det åpne markedet.

Hyttekomiteen vil fortsette å investere og montere innbo komiteen ser det som ønskelig å investere i. Øverst på lista står solskjerming i stua.

Friidrettsgruppa skal gjennomføre to helgedugnader i 2024. I tillegg skal det gjennomføres en sommerdugnad. For disse dugnadene mottar OSI friidrett en dugnadsinntekt tilsvarende 10 000 kr pluss 5 prosent av leieinntektene.

OSI AIKIDO

Leder: Nikita Siré Boger
Nestleder: Erik Gretteberg Engedal
Økonom: Benjamin Sæterstad
Styremedlem: Yi Cheng Chng
Styremedlem: Rebecca Zahl
Styremedlem: Christine Kappatou
Styremedlem: Elias Nurmi Schomers

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt signifikant flere møter enn året før. Dette er på grunn av jubileumsseminaret vi hadde i oktober. Det har også vært fokus på promotering i forbindelse med foreningsdager og lignende, men jubileumsseminaret har vært hovedfokus..

- Styremøte 09.02.23
- Styremøte 22.04.23
- Styremøte 12.07.23
- Styremøte 27.09.23
- Styremøte 12.10.23

Ekstern Representasjon

Leder og nestleder har vært tilstede ved OSIs styremøte og representantskapsmøte.

Vi har også vært til stede på 1. mai møte, sommerleir med NAF og årsmøte for NAF i juli. Et medlem dro til Athen og trente hos Aikido of Athens.

Økonomi

Det har ikke vært noen uventede utgifter dette året, det har derimot blitt brukt mer penger på grunn av jubileumsseminaret vi holdt i oktober. Det er her de fleste pengene har blitt brukt.

Vi fikk 16000 kr fra velferdstingets kulturstyre og fra studentidretten (8000 kr fra hver). Vi brukte mesteparten av pengene, men holdt oss likevel innenfor budsjett. Det var et vellykket seminar.

Vi har også brukt penger på å spandere middag på de som hjalp til på foreningsdagene. Vi fikk inn litt ekstra penger på interngraderingen vi holdt i mai. Brukte ca. 10000 kr av egenkapital på seminaret. Tok også inn litt inngangspenger for de over 25 og de som ikke var studenter, kr 300 for hele leiren.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har holdt treninger etter treningsplanen. Vi har trening på mandager (18:30-20:00, Domus Athletica), onsdager (17:30-19:30 Domus Athletica) og fredager (18:00-20:00 Nydalen Athletica). Egentreninger på søndager har også blitt brukt. Noen medlemmer har også dratt på trening hos søsterklubben (Sentrum Aikido) på torsdager og lørdager.

Treningsleirer/samlinger

Medlemmene har vært aktive på treningsleirer og samlinger dette året.

Vi hadde én interngradering (mai)

Vi dro på "turné" til Oslo Aikidoklubb, Skøyen Aikido og Tenshinkan aikidoklubb i forbindelse med promotering til jubileumsleir (høst).

Vi besøkte aikidolinjen på Hadeland Folkehøgskole to ganger i løpet av året (vår og høst).

Vi har vært tilstede på følgende seminarer/leirer:

- Nyttårsleir Tenshinkan, januar
- Seminar with George Koliopoulos sensei i Hamar Fudoshinkan
- Jigenkan Fredrikstad, seminar med Lisbeth Solberg, februar

- Oslo aikidofestival, juni (Erik Gretteberg Engedal var instruktør - hans første offisielle gig - og OSI hadde demonstrasjon på vinslottet sammen med andre klubber fra Oslo)
- Seminar med Kaname Ariga, juni
- Sommerleir Brandbu, juli
- Sunyata aikido Heggedal, superuka med Mouliko Halén, juli
- Seminar med Kuribayashi shihan, september
- OSI jubileumsleir 40 år, oktober
- Seminar med Jan Nevelius hos Sentrum aikido, november
- Seminar med Jo Giske, Fudoshinkan Hamar og Hadeland aikido, desember
- Seminar med Jacqueline von Arb og Svein Hatlen, desember

Konkurransedeltagelse

Ikke relevant, da det ikke finnes konkurranser i Aikido. Det har derimot blitt holdt demonstrasjoner under Oslo Aikido Festival i juni, og på foreningsdagene i august. Det er også verdt å nevne at en av våre mest aktive instruktører (Erik Gretteberg Engedal) graderte til 1. dan under NAF sommerleir i juli.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi har drukket te sammen på matta etter trening på onsdager. Det er også ofte vi drar sammen til et fast sted på Nydalen etter fredagstreningene. Vi har også vært hos syng en gang per semester. Styreleder arrangerte også 17.mai frokost for alle i klubben.

Det ble arrangert middag for de som bidro på foreningsdagene i august. Vi arrangerte også middag etter jubileumsseminar - dette var for alle på seminaret som ville komme. Vi dro på hyttetur sammen i september og hadde vårt årlige julebord med Sentrum aikido i desember.

Integrasjon

Noen av deltakerne våre har vært med på judo og jiu-jitsu-trening et par ganger i løpet av året.

Ett medlem er også medlem i judoklubben.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et bra år for OSI aikido der vi har vært synlige og involvert i aikidomiljøet, samtidig som vi har prøvd nye ting for å være synlige utenfor aikidomiljøet. Vi har også vært sosiale med egne medlemmer, noe som har skapt et trygt og godt miljø innad i klubben.

Idrettslig

Det har også vært et godt år med flere deltakere som har gradert og vært med på seminarer. Vi klarte også å få mange til å komme på prøvetreninger, og fått flere nye og ivrige deltakere.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Vi tenker å forholde oss aktive i aikidomiljøet ved å fortsette å dra på seminarer og leirer, men vi ønsker også å bli mer synlige utenfor aikidomiljøet. Dette tenker vi å gjøre ved å være med aktive på sosiale medier, oppdatere nettsiden vår, trene mer ute, være aktive på foreningsdagene og ved å holde demonstrasjoner. Vi vil også invitere flere gjesteinstruktører - hvis vi har budsjett for det. Det er interesse for å invitere Eamonn, Christine sin instruktør fra Hellas. Vi har også snakket om å ha våre egne seminarer, og ideen er luftet angående et samarbeids-event med sentrum eller en annen klubb. Da kan vi ha arrangementet i deres hall, slik at vi ikke trenger å bære matter. Dette kan også lette på utgiftene.

SiO må bli bedre til å vaske UA salen på Domus Athletica, samt gå med søpla.

Det er ofte for mye blod på matten på Nydalen Athletica, vi trener barbeint. Vi vasker selv om nødvendig, men hvis blodet har vært der en stund så er det vanskeligere å vaske bort. Det beste er om hver gruppe som trener sjekker etter trening om det er de som har blødd på matta.

Idrettslig

Vi vil fortsette å dra på så mange seminarer som mulig, men spesielt nyttårsseminar med Bjørn Eirik Shihan og sommerleir med Norges Aikido-Forbund. Vi vil også holde 1-2 interngraderinger og ha den årlige juleleiren med Sentrum aikido. Vi har også planer om å dra til Japan i oktober med Jigenkan Fredrikstad.

Sosialt

Fortsette med ukentlige, spontane, lavterskel aktiviteter. Vi vil fortsette å dra på Syng karaoke bar. Flere turer til KSI hytta, men også prøve å få til en hyttetur og/eller treningsdag hvor alle kan trene med hverandre med de andre kampsportgruppene i OSI. Vi vil også prøve å få til noen vinteraktiviteter, som å gå på skøyter eller skitur i Nordmarka. Det er også snakk om en hyttetur til Hardangervidda.

Administrativt

Holde styremøter minst 1-2 ganger i semesteret (kommer ann på hvor mye vi bestemmer oss for å arrangere), men samtidig holde det administrative til et minimum for å fokusere på trening og det sosiale rundt klubben.

Har som mål å tak i visittkort, roll-up ol. til fremtidige foreningsdager.

Vil beholde styret så stort som mulig for jevnt delegering av oppgaver.

OSI BADMINTON 2023

Leder:	<i>Kenneth Sanglay</i>
Nestleder:	<i>Dowon Kwak</i>
Økonom:	<i>Helene Line Ye</i>
Sekretær:	<i>Sander Ingvaldsen</i>
Styremedlem:	<i>Anita Bui</i>
Styremedlem:	<i>Halldór Reynisson</i>
Styremedlem:	<i>Sondre Sefland</i>
Styremedlem:	<i>Magnus Knapperholen</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet har gått ganske greit. Styremøter har vært månedlige med god planlegging på forhånd. Styret har også innsett at vi har behov for flere i styret med tanke på arbeidsmengde for sittende medlemmer det kommende året og har som mål å rekruttere flere inn i løpet av kommende semester (Vår 2024).

Klubben har også hatt god samarbeid med kretsen og andre klubber. Vi har inngått samarbeid med Bygdø Badmintonklubb om å leie halltid hos dem. Vi har også arrangert Studentlekene for badminton i høst 2023, som ble en god suksess med gode tilbakemeldinger fra både deltakere og Norges Studentidrettsforbund.

Ellers har vi utviklet et godt nettverk med andre klubber med tanke på stor deltakelse i kretsturneringer og divisjonsspill og skapt stor interesse for studenter tilhørende andre klubber til å ønske å trene med oss.

Ekstern Representasjon

Leder og nestleder deltok på representantskapsmøte.

Økonomi

Vi har hatt god kontroll på økonomien. Midler som var satt av til turneringsutgifter (vår største post) var i god tråd med vårt budsjett, men avgiftene har ved slutten av året økt slik at påmelding blir dyrere. Mulige faktorer kan være økt inflasjon og høyere strømpriser ved hallene som brukes. Vi har dermed anerkjent at dette kan bli en høyere utgift i det forekommende året og har innført slik at den som deltar dekker noe av utgiftene (høst 2023).

Vi har også vært strengere med å få innbetalinger av medlemsavgifter sammenlignet med sesongen før (høst 2022/vår 2023). Vi tar i bruk Spond for å få en oversikt over de som har betalt og deltar på trening (høst 2023).

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Har kunne tilbudt kurs (organisert trening med instruktør) på alle nivåer (nybegynner, viderekommen, erfaren).

Vi hadde utfordringer med å finne trener ved høstsemesteret. Det har dermed kun vært tilbud trener for viderekommende og erfarne ved høstsemesteret i samarbeid med Bygdø Badmintonklubb og hatt gode erfaringer med dette, som har også gitt gode resultater (eks. flest pallplasser i Studentlekene Høst 2023).

For sesongen høst 2023/vår 2024 fikk vi følgende treningstider:

Dag	Tid	Lokasjon	Notat
-----	-----	----------	-------

Mandag	19:00-21:45	Blindern	3 baner
Torsdag	20:30-20:00	Oslomet	5 baner
Fredag	18:30-20:45	Blindern	4 baner
Søndag	14:00-16:00	Oslomet	5 baner

Ettersom vi stilte med flere lag i divisjonsspill (og derav flere spillere), var det behov for å samle spillerne til felles treninger. Dette var også for å separere treninger på nivåer og lage plass til spillere basert på nivå. Vi søkte derfor eksternt om leie hos Bygdø Badmintonklubb med følgende tider:

Dag	Tid	Lokasjon	Notat
Tirsdag	19:00-22:00	Bygdø	4 baner
Torsdag	19:00-22:00	Bygdø	4 baner

Treningsleire/samlinger

Vi har ikke hatt noen treningssamlinger, men vi holdt en internturnering som en kickoff i høst 2023. Ellers har vi planer om å få arrangert slike internturneringer, da dette er et billigere alternativ til andre turneringer, samt være en god trening for mange.

Konkurransedeltagelse

Vi har sett økning i konkurransedeltakelse denne sesongen, spesielt på høstsemesteret, hvor det inkluderer flere nye medlemmer som deltar på turnering. Vi har sørget for å informere om turneringer i kretsen innen god tid på vår Facebook-gruppe, samt at våre medlemmer engasjerer hverandre til å delta. Dette inkluderer deltakere som har konkurrert i klasser fra D til E, så både nybegynnere og våre mest erfarne utøvere har vært med å representere klubben. Ved sesongen før var det høyeste nivået vi deltok i "A", men har høynet oss med å kunne utfordre i nivå "E" som er et nivå høyere.

Vi har også høy deltakelse i lagserien (divisjonsspill). Etter at vårt 2. divisjonslag rykket opp til 1.divisjon, har vi nå to lag i 1. divisjon, samt ett lag i 2. divisjon. Med grunnspillet ferdig i 1. og 2. divisjon, er vi nå både i toppsluttspill og bunnslettspill i 1. divisjon og i toppsluttspill i 2. divisjon. i begge divisjonene. Dette betyr vi har lag som kan konkurrere om opprykk, noe klubben er fornøyd og spent med.

Ellers har vi også vært hovedarrangør av badminton for Studentlekene høst 2023 i Oslo som ble en stor suksess både blant deltakere og Norges Studentidrettsforbund.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Ved vårsemesteret 2023, holdt vi 1 arrangementer. En samling med sauna. Ved høstsemesteret 2023, holdt vi 3 arrangementer. Dette inkluderte internturnering, biljardturnering og et julebord. Vi har satt som mål å holde minst 2 arrangementer per semester, noe vi skal overholde.

Integrasjon

Badminton er en idrett der vi inkluderer alle, og medlemmer oppfordres til å spille med alle, uansett nivå (nybegynner, viderekommen, erfaren) med tanke på kapasitet. Badminton er en internasjonal sport som er større i utlandet enn i Norge, og hvert semester har vi mange utvekslingsstudenter som blir med i klubben, som vi har stor glede av, både sosialt og på banen.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Har hatt et flott år med nye medlemmer som engasjerer seg. Gode trenere og gamle medlemmer som er med på å skape engasjement og har bidratt med økt konkurransedeltakelse. Gode resultater og godt representert på turneringer og divisjon på tvers av nivåer. Hatt et godt miljø både på og utenfor banen. Bedre samarbeid innad i styret, men behov for flere inn med tanke på styremedlemmenes arbeidsmengde i parallellt med skole og annet arbeid.

Idrettslig

Gode resultater og godt representert på turneringer og divisjon på tvers av nivåer.

Sosialt

Arrangert 4 aktiviteter i året, men ujevnt fordelt. Målet er å ha minst to arrangementer per semester, hvor en "Bli kjent"-arrangement og en avslutning hvert semester.

Administrativt

Godt administrativt år, men ønsker flere i styret med tanke på arbeidsmengde for de som foreløpig er i styret.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Fortsette å være en inkluderende gruppe for alle, både nybegynnere og mer erfarne, samt om man er utvekslingsstudent eller ikke. Vi ønsker å holde kurs for nybegynnere og viderekommende, hvorav vi ønsker å få med en stor andel av de som er med på nybegynnerkurs med på videre spill. Videre ønsker vi også å tilby et godt tilbud for erfarne, men vet at dette er en utfordring med tanke på at det er andre klubber i Oslo som kan tilby høyere konkurransenivå. Spesielt er det viktig for oss å holde på disse med tanke på våre divisjonslag, da vi ved denne sesongen (høst 2023/vår 2024) har en god mulighet til å kvalifisere til elitedivisjon.

Idrettslig

Fortsette å holde den gode trenden med å få stor deltakelse på konkurranser. Vi ønsker å stille sterkt i alle våre divisjoner (1. og 2.divisjon), spesielt kvalifisere oss til toppsluttspill igjen dersom lagene ikke rykker opp..

Sosialt

Fortsette den gode trenden med å ha minst 2 arrangementer per semester, hvor et av dem er internturnering.

Administrativt

Gjøre det å være en del av styret mer attraktivt. Ta imot nye styremedlemmer på en god måte, og spille de gode. De som kommer inn i styret skal raskt få god oversikt over sine arbeidsoppgaver og hva det forventes at de gjør.

OSI BASKET

Leder: *Elmir Zeynalov*
Rekruteringsansvarlig/Styremedlem: *Andre Luong*
Styremedlem: *Rebecca Tangen*
Styremedlem:

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Hovedoppgavene dreide seg om å dele opp de store oppgavene og delegere dem bedre. Fokuserte også på å forbedre de interne kommunikasjonskanalene, spesielt mellom styret og lag representantene/trenere. Arbeid med dokumentasjon av de ulike plattformene og hvordan man bruker dem(SA,TA,IA osv).

Ekstern Representasjon

Vi har flere medlemmer som har blitt dommere i NBBF og i tillegg har et av våre medlemmer ble valgt ut av NBBF til å være en del av deres lederprogram for unge ledere i alderen 18-26 år . Ellers lite ekstern representasjon.

Økonomi

Vi har fortsatt noen ubetalte treningsavgifter og osi-avgifter. Vi prøver å få medlemmene til å betale dem. Bortsett fra det har vi ikke gått over budsjettet vårt så langt.

Det ble innkjøp av treningsdrakter, ellers har vi ikke hatt store utgifter dette semesteret når det gjelder utstyr. Vi ble nødt til å betale litt penger til NBBF pga boter siden vi måtte trekke 2 lag fra serien. Vi prøvde vårt beste for å unngå det, men til slutt var det veldig lite vi kunne gjøre og endte opp med å betale bøkene. Vi skal prøve å unngå dette i fremtiden.

Vi fikk litt penger fra dugnader på både Bærum Open og Cupfinale i Volleyball. Vi satser på kanskje en til for å avslutte året.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi har mistet to instruktører og dermed 2 lag. Vi slet med å finne erstatninger og mangelen på motivasjon blant medlemmene førte til at et av lagene gikk i oppløsning. Det andre laget, som var damelaget, gikk også i oppløsning mest fordi 90% av medlemmene var ikke lenger studenter. Laget tok en felles avgjørelse og bestemte seg for å slutte (medlemskap hos Athletica var for dyrt).

Ellers har treningene gått bra for de fleste lagene.

Treningsleire/samlinger

Hadde en ganske stor mix-turnering (i samarbeid med Haugerud Basket)i høst etterfulgt av en velkomstfest for de nye medlemmene. Den hadde god oppmøte og fikk mange positive tilbakemeldinger.

Konkurransedeltagelse

Av de lagene som spiller i serien, gjør de fleste ganske bra i sine respektive divisjonene.

H1 er i tolagsløp med Oslo Basket for å avgjøre det beste laget i serien. Det er bare noen få kamper igjen og snart vil vi finne ut om det blir opprykk for H1. De har spilt veldig bra og har vunnet nesten alle kampene sine.

H2/H3 gjør det også veldig greit og ligger midt på tabellen. Laget har slitt litt med skader fra starten av året men etter tryouts så har de litt hjelp fra de nye spillere.

H4 laget som ble nylig introdusert i fjor, og fikk spille i litt tøffere divisjon i år. De har møtt tøffere konkurrenter i år og ser ut til å slite litt, men er fortsatt positive og prøver fortsatt sitt beste for å få sin første seier i år.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Som nevnt, hadde vi en stor velkomstsereoni og mix-turnering.

Dugnadsarbeid med Bærum Basket (Bærum Open)

Integrasjon

Det å ha treninger på Domus har hjulpet mye på integreringen ettersom folk ser hverandre oftere. Dugnadsarbeid har også bidratt til integrasjon blant medlemmene.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært noen interne endringer i strukturene og prosessene. Trenerne har tatt mer initiativ og tatt en større rolle. Mange nye på de forskjellige lagene.

Idrettslig

Tilfredsstillende for dette punktet, ingen lag gjør det for dårlig, og alle ser ut til å ha det gøy. Treningene er effektive da de fleste lag har tilstrekkelig tid (i forhold til tidligere år) og alle lagene har en engasjert leder/trener.

På herresiden har vi:

- 1 lag i 2.div
- 2. lag i 4.div
- 1. lag i 3.div

På damesiden:

- vi har mistet damelaget i år

og 1 lag som ikke spiller i serien.

Sosialt

Aktiviteter organisert av styret vårt har vært litt begrenset i år, det må vi innrømme. Men det at lagene trener sammen og ser hverandre ofte, fordi de trener på Domus, har bidratt til et sosialt miljø blant medlemmene og det har vært initiativ fra medlemmene selv (torsdags pub, fredagspils osv.)

Administrativt

Litt forbedring i forhold til kommunikasjon mellom trenerne og fant ut en prosess for å sette opp tidsplaner for sekretariat. Har brukt litt tid til å forbedre rutineene ift hvordan vi kommuniserer med NBBF og hvordan vi bruker systemene til NIF. Vi måtte rydde opp i TA.

MÅLSETTINGER FOR 2025

Generelt

Vi trenger flere verv og må utvide styret. Det blir mye fokus på øke størrelsen av gruppen vår og gjøre oss mer sett. Vi vil sette mye mer fokus på vår tilstedeværelse i sosiale medier og forbedre rekrutteringsstrategiene våre.

Idrettslig

Å fortsette som vi har og beholde konkurransevnen for de lagene som spiller i serien.

Vi må absolutt gjenopprette D1 laget. Dette vil være nummer én prioritet fremover, for å reetablere både D1 og D2. Det er trist at vi mistet begge lagene, men vi må se fremover og fokusere ekstremt hardt på rekruttering, spesielt på kvinnesiden.

Vi må også få på plass flere trenere og må muligens se på eksterne kandidater.

Ta vare på våre nåværende dommere og fortsette med å rekruttere flere fra lagene våre.

Sosialt

- Introdusere nye turneringer og flere arrangementer utenfor basketballbanen
- Prøve å organisere en sesongavslutning og sommeravslutning

Administrativt

- Vi må forbedre informasjonsflytten mellom styret og enkelte medlemmene, ikke alltid det lar seg gjøre å gå via laglederne.
- Lage en facebookgruppe for alle medlemmene.
- Øke medlemstallet
- Øke egenkapitalen gjennom dugnadsarbeid
- Øke synligheten i sosiale medier
- Vi må ha en SoMe ansvarlig
- Representasjon på Foreningsdagene

OSI BOKSING

<i>Leder:</i>	<i>Simon Mathisen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Peder Bjørnevik</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Joakim Mathisen</i>
<i>Sosialansarlig:</i>	<i>Elise Christensen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Fyll ut</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Fyll ut</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Fyll ut</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Fyll ut, eventuelt marker linjene som ikke er i bruk og slett med ctrl-x</i>

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Trening med trenere hver tirsdag og torsdag

Treningsleire

ingen

Konkurransedeltagelse

ingen

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Boksekamp januar, grilling juni, bowling september, julebord desember

Integrasjon

Vi har et godt antall utvekslingsstudenter og har dermed trening på engelsk

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Hadde en treig start på året, men et vedlig spennede og bra år i høst semesteret. Fikk mange flere innmeldinger og kjempe bra oppmøte i forhold til de 4 siste semesterene.

Idrettslig

Har hatt trening som normalt med noen fp unntak for det bedre. Mange flere har visst initiativ til å møte opp på egentrening i helgen og vi hadde en boksekamp turnering i starten som var veldig morsom for alle dektagerne.

Sosialt

Hadde fire arrangementer som sagt tidligere. Vil si at den mest suksessfulle var boksekampen grunnet engasjement og forespørsel i senere.

Administrativt

Byttet medlemmer i løpet av sommeren til et nesten helt nytt styre. Vil si at det nye styret har fungert ganske bra.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Øke antall medlemmer og opprettholde det gode oppmøte og humøret vi hadde i høsten. Kjøpe mer utstyr og bruke mer tid på sosialt da disse to tingene ble veldig forespurt under spørreundersøkelse vi ga til medlemmer.

Idrettslig

Skaffe boksering og mer utstyr sånn at vi kan gjøre om på treningen vår til å passe mer ønsket behov.

Sosialt

Ha flere sosiale arrangementer enn tidligere. Mulig ha en i måneden

Administrativt

Mulig endringer til sommeren grunnet at mange i styret snart er ferdig med studiet eller skal på utveksling.

OSI CAPOEIRA

Leder: *Katrin Larsen*
Økonomiansvarlig: *Nils Astrup (vår 2023)*
Styremedlemmer: *Mathias Faltin Arntsen (våren 2023)*
Bastian Henricuez (høst 2023)

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt noen møter gjennom året, men grunnet lav kapasitet og få styremedlemmer har det ikke vært mulig å holde så hyppig som vi tidligere har pleid. Ved problemstillinger som har oppstått utenom møter eller ved diskusjon fram mot møter har kommunikasjon foregått via e-post, telefon, sms og via Facebook Messenger.

Hovedmålene som var satt for året, har vært å jobbe med rekruttering og integrering, opprettholde et høyt nivå og godt sosialt miljø, og jobbe for å ha en solid økonomi. Videre mål har vært å beholde studentandelen i gruppa, og fortsette med dugnadsarbeid. Rekruttering i år har gått greit, og vi har fått flere nye medlemmer gjennom året 2023. Dette gjennom tilstedeværelse på foreningsdagene på UiO og Oslo Met, og ved å arrangere prøveuker. Vi har gjennomført et par musikkvelder, og fikk deltatt på dugnad under Oslo Triathlon.

Ekstern Representasjon

OSI Capoeira er en del av capoeiragruppen Grupo União na Capoeira (GUC), som har undergrupper både i Norge, Brasil, Canada, Portugal, Serbia, Bosnia Hersegovina og Tyskland. I Norge har OSI Capoeira nær kontakt med de andre undergruppene av GUC i Norge, herunder GUC Sentrum (Oslo), GUC Bergen, NTNUI Capoeira i Trondheim og GUC Ås ved Universitetet i Ås. Medlemmer av OSI Capoeira har tidligere år deltatt jevnt over på treninger, felles arrangementer og workshops hos sine søsterklubber, bl.a. arrangementer og workshops i Bergen, Trondheim og i Oslo. I 2023 gjennomførte vi en meget vellykket høstworkshop/Batizado samarbeid med søstergruppen vår GUC, med deltagere fra hele Norge, der vi også markerte at Capoeira, og gruppen vår har eksistert 30 år i Norge.

Økonomi

For å rekruttere nye medlemmer har vi deltatt på Foreningsdagene i regi av UiO og på Oslo Met, og gjort oss synlige gjennom utetreninger fra mai-juni. Vi har fortsatt med vår nulltoleranse på opptak av ikke-studenter som vi startet med i 2012. Færre medlemmer i gruppa gir både lavere medlemsinntekt, men gir også færre som kan stille på dugnad. Det gjør at vi ikke har hatt like mye inntekter, men vi har heller ikke hatt store utgifter.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treninger vår 2023

Mandag	Fellestrening	19-20:30
Onsdag	Fellestrening	18-19:15
Fredag (Lakkegata skole)	Fellestrening/roda	17:30-20:00

Treninger høst 2023

Mandag	Fellestrening	19-20:30
Onsdag	Fellestrening	18-19:15
Fredag (Lakkegata skole)	Fellestrening/roda	17:30-20:00

Vi er fornøyd med treningstidene vi har nå. I dag har OSI Capoeira to treningsdager på Blindern Athletica, samt fredagene hos vår søstergruppe GUC Sentrum, som holder til i Lakkegata skole på Tøyen. Denne fredagstreningen er det ”roda”, hvor to utøvere spiller mot hverandre i en sirkel (roda). Denne treningen er en viktig inspirasjon og motivasjon for våre medlemmer, og ikke minst er den viktig for å se den enkeltes utvikling i sporten. Denne treningen er også åpen for andre grupper, og det hender ofte vi har besøk av folk fra de øvrige gruppene i Oslo.

Treningsleire/samlinger

OSI Capoeira deltar på ulike samlinger gjennom året, i regi av søstergruppene i Oslo, Bergen og Trondheim. Høst arrangerte vi en høstworkshop / Batizado i Oslo, som nevnt over. Vi hadde også gratis prøveuker i begynnelsen av semestrene, med flere nye studenter som fikk prøve seg, og noen som valgte å fortsette.

Hovedarrangementet hvert år er Batizado, som er det årlige graderingsarrangementet i GUC. Denne bytter de ulike GUC gruppene i landet på å arrangere. I 2023 ble Batizado avholdt i Oslo, i regi av OSI Capoeira og GUC Oslo. Flere fra OSI Capoeira fikk sitt første belte, og flere fikk nye belter.

Konkurransedeltagelse

Det finnes ikke offisielle konkurranser i Capoeira, men man kan anse fredagsrodaen hos vår søstergruppe i Studio Orient, for eksempel, som vår form for ”konkurranse”. I dette rommet har utøvere anledning til å spille/sparre mot hverandre to og to. Derfor er denne fredagstreningen viktig for videreutvikling i Capoeira.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Etter trening/roda på fredager har vi tradisjon for sosialt samkvem i form av fredagspils/-brus. Det blir også arrangert fester i forbindelse med treningssamlinger, og tidligere nevnte musikk-/filmkvelder har vært viktige for det sosiale i gruppa. Vi har pleid å gå på café etter onsdagstrening en gang i måneden, men har vært mindre av det i 2023 grunnet manglende kapasitet til å arrangere. Vi har også holdt et par musikkvelder gjennom året, der vi både har trent på musikk, og hatt det sosialt sammen.

Integrasjon

Nye medlemmer integreres naturlig i gruppa gjennom de forskjellige møteplassene vi har skapt, og fellestreningene styrker gruppesamholdet. De nevnte fredagssamlingene er viktige for å bli godt kjent, men siden det er en viss terskel for nye medlemmer å komme til disse treningene er det derfor viktig for oss også å bruke «onsdagskafé» for å integrere disse. Vi har også brukt musikkvelder og andre arrangementer for å inkludere nye medlemmer.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Grappa har gjennom flere år slitt med lave medlemstall. Det er lite som kunne forklare dette, da grappa lenge har jobbet iherdig med å bedre dette, og alltid vært tilstede på foreningsdagene blant annet. Styret har de tre siste årene hatt særlig fokus på rekruttering, studentandel og bedring av økonomien, selv om det i år har vært en utfordring. En av ringvirkningene av få medlemmer, er færre medlemmer å rekruttere til styret, som igjen gjør det vanskelig å ha kapasitet til å jobbe mer intensivt med rekruttering. En ond sirkel. Styret må fortsette å holde fokus på hvordan man kan tiltrekke enda flere medlemmer, samtidig som man beholder de som eksisterer. Vi har de siste årene jobbet med å øke studentandelen, og har hatt en positiv utvikling. I løpet av 2023 har vi hatt 16 studentmedlemmer (11 v23, 5 h23), og 4 (2 v23 og 2 h23) medlem som ikke er studenter, i gjennomsnitt fordelt på to semestre. Det vil si studentandelen i gjennomsnitt har vært på 80 %. Andre semester hadde vi en del færre medlemmer sammenlignet med første semester. Det skal også sies at de to som ikke er studenter i gruppen, har ansvar i styret som ikke har vært mulig å delegere til andre, og dermed helt nødvendig for å sikre videre drift av gruppen. Blant annet styreleder, og eneste styremedlem. Så ikke-studentene i grappa vår er HELT nødvendig for at vi skal kunne klare å holde aktivitet i gruppen.

Det er viktig for oss å holde et høyt idrettslig nivå i grappa. Det krever svært mange år med hard trening for å komme på et godt nivå i Capoeira, noe flere av medlemmene våre har gjort. Dette nivået er ikke mulig å nå i en normal studietid, noe som også forklarer hvorfor flere av medlemmene våre er ikke-studenter. Disse høyt graderte bidrar på trening ved at de lavere graderte kan ta lærdom av det de ser og stadig får oppfølging av treningspartnere osv. Vi er på dette viset avhengige av å ha et minimum av ikke-studenter i grappa for å holde nivået høyt.

Idrettslig

Som sagt holder OSI Capoeira et høyt idrettslig nivå. Flere av våre medlemmer har kommet veldig høyt i gradene, og vi er svært fornøyde med at flere av nybegynnerne våre kvalifiserte til belte på vårt graderingsarrangement til neste år. Dette vil av erfaring bidra til å beholde medlemmene lengre, og vi håper på å ha startet en god sirkel med dette.

Sosialt

De sosiale aktivitetene ved siden av treningene har bidratt til godt sosialt miljø i grappa, og er viktige for å integrere nye medlemmer. I år har det blitt en god del færre sosiale samlinger, noe som nok dessverre har påvirket integreringen av nye studenter.

Administrativt

I løpet av året har styresamarbeidet fungert fint, men det har vært lite struktur i arbeidet og styremedlemmene har generelt hatt lite kapasitet til å drive aktivt styrearbeid. Men vi har fått gjort det viktigste arbeidet og er fornøyd med det.

Grappa har både en Facebook gruppe og en messenger chat som brukes aktivt til å informere medlemmer om treninger, tider, sosiale arrangementer osv, og denne fungerer spesielt bra for å nå ut til nye medlemmer og folk som vurderer å starte å trene med oss.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

- Vi vil jobbe med rekruttering og integrering, både til grappa og til styret. Vi vil ha fokus på å beholde eksisterende medlemmer og søke å øke medlemstallet ytterligere, uten at dette går utover studentandelen.

- Vi ønsker å opprettholde og videreutvikle et høyt nivå og et godt sosialt miljø, videreføre godt styrearbeid og jobbe for å ha en solid økonomi.
- Vi skal fortsatt jobbe for å beholde den høye studentandelen i gruppa.
- Vi skal fortsette med dugnadsarbeid.

Idrettslig

- Opprettholde et høyt aktivitetsnivå i gruppa.
- Forbedre ytterligere musikknivået i gruppa.
- Arrangere fellestur til en ekstern treningssamling.
- Arrangere semesterstart og flere musikkvelder.

Sosialt

- Opprettholde det sosiale rundt treningene.
- Fortsette å gå på studentpub og lignende etter trening.
- Arbeide videre for integrering av nye medlemmer.
- Arrangere hyttetur(er).

Administrativt

- Videreføre godt styrearbeid.
- Fokuserer på å rekruttere flere medlemmer inn i styret.
- Skape gode rutiner for styrearbeid slik at det blir enkelt for ev. nye styremedlemmer – inndeling av ansvarsområder, jobbe videre med dropbox så vi kan bruke det som erfaringsarkiv.
- Administrere nettsiden. Opprettholde høy aktivitet på sosiale medier.

Kamm
kamm

OSI DYKKING

Leder:	Tord Svee
Nestleder:	Henrik Formoe
Økonomi:	Anders Fjellvikås/Helene Lengali
Medier og sosialt:	Suzanne Roheim
Nærdykk:	Lasse Hjørnevik
Utstyr:	Margunn Nordli
Dugnad:	Ellen-Beate Tysvær
Tur og kurs:	Christian Kulmus

ADMINISTRASJON

Styret har hatt møter digitalt og hjemme hos medlemmer det siste året. Møtene har funnet sted ca. en gang i mnd, med 8 møter totalt.

Kommunikasjon med styret og aktivitetsgruppa har primært blitt holdt gjennom messenger.

Deler av styret falt ut gjennom året grunnet nye studier, utveksling eller helse, men ble erstattet eller dekket av andre fortløpende. Dette medfører at styret har hatt noen endringer gjennom året.

Økonomi

I 2023 gikk klubben til innkjøp av bil for å forenkle logistikken til nærdykk og turer. Egenkapitalen har blitt spart opp gjennom overskudd fra tidligere år. Klubben har videreført ordningen med rimelig utstyrleie til medlemmer, slik at en ellers dyr sport er tilgjengelig på et studentbudsjett. Mesteparten av våre inntekter har kommet fra medlemkontingent, utstyrsleie, egenandel for transport/turer og støtte fra NIF/NDF. Vi har også fått bevilget 100.000 kr fra Oslo kommune til å gjennomføre ryddedugnader gjennom året, hvorav halvparten kan brukes på nytt utstyr og vedlikehold. Klubbens overskudd i år kommer fra dette, og vil bli brukt i året som kommer.

IDRETT/AKTIVITET

Klubben har hatt jevn aktivitet gjennom året med kurs, turer og nærdykk. Spond ble tatt i bruk for å organisere aktivitet, noe som har gitt både oss og medlemmene våre bedre oversikt. Det er fortsatt en læringskurve på hvordan det brukes mest effektivt, samt hvordan innmelding og medlemsadministrasjon bør foregå.

Kurs

Gjennom året har klubben utdannet 4 tørrdrakts dykkere, 4 CMAS P2 dykkere og 5 ferske CMAS P1 dykkere. Klubben har også utdannet to nye instruktører og vil jobbe med å videreutvikle disse i 2024 til å kunne holde viderekommende P2 kurs.

Nærdykk

Det har blitt gjennomført 25 nærdykk det siste året, pluss en del dykking på eget initiativ. Flere dykkere og organisering med spond har gjort det enklere å sette opp dykking fram i tid, noe som gjør aktiviteten mer konsistent. Vi mistet litt moment mot slutten av året med få påmeldte, men vil prøve å bygge opp en medlemsbase gjennom året hvor flere dykker aktivt.

Treningsleirer/samlinger/Dugnad

Vi har hatt tre ryddedugnader i 2023. Klubben har fått sponsormidler av Oslo kommune til å drive med havrydding. Klubben deltok også på dugnad under verdens kuleste dag sammen med Norges Dykkeforening.

Det ble også arrangert to turer til Mandal, samt den årlige Ålesund turen sammen med Dykkegruppa fra NTNUI.

Utstyr

Utstyret vårt blir jevnlig vedlikeholdt etter regler, årlig. I tillegg er vi nøye på riktig bruk og vedlikehold av utstyr ved bruk. Vi har også fortsatt arbeidet med å bytte tørrdrakter til nytt mansjettsystem for å gjøre vedlikehold enklere.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Dykkepilsen har gjort en sterk retur i år og arrangeres per nå en gang i måneden. Dykketurer er også det mest sosiale arrangementet vi har, og er det vi satser mest på der det er mulig. Det har ellers vært lite andre arrangementer som foredrag.

Årets trykktank tur uteble ettersom ingen dykkeleger hadde mulighet til å holde arrangementet for oss.

Integrasjon

Klubben har jobbet med å gjøre informasjon for nye medlemmer mer tilgjengelig. Det er ikke alltid klart for interessenter hva som kreves for å delta i klubben, eller hva vi tilbyr. Vi har fortsatt forbedringspotensiale her.

Vi har også mange internasjonale studenter i klubben og tilrettelegger poster og kurs på engelsk slik at aktiviteten er tilgjengelig for alle.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

I det kommende året vil vi fortsette med den gode flyten klubben har og ha mer aktivitet med flere dykkere i vannet oftere. Vi vil fokusere på å ha en klar inngangsport for nye medlemmer, og ha flere turer for å bygge fellesskap.

Idrettslig

Vi vil fokusere på å holde mer kurs og videreutvikle instruktører til å kunne holde viderekommende kurs. Med ønske om flere nærdykk kan det også bli aktuelt å utdanne flere dykkeledere.

Sosialt

Vi vil fortsette med dykkepils og vurdere å ha flere av dem dersom populariteten vokser.

Administrativt

Vi vil jobbe videre med spond ordningen og se på hvordan vi kan forbedre systemet for påmelding og betaling av turer.

OSI ELVEPADLING

<i>Leder:</i>	Torkild Engen Finne
<i>Nestleder:</i>	Wiktör Bönke
<i>Økonom:</i>	Linn Johansen
<i>Styremedlem</i>	Knut-Erik Sikkerbøl
<i>Styremedlem</i>	Andreas Oslandsbotn

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet det siste året har gått normalt. Det har blitt gjennomført flere styremøter etter behov, noen møter digitalt og andre møter ble gjennomført fysisk. Den opprinnelige styrelederen måtte trekke seg på våren, dette gjorde at ansvaret ble litt mer fordelt. Det ble valgt en ny styreleder på høsten. Største delen av styrearbeidet har gått ut på å planlegge aktiviteter, kurs og turer i løpet av året. Vi hadde noen mangler på forskjellige typer utstyr og har derfor gjort noen innkjøp. Ved innkjøp ble det i tillegg fokusert på å forbedre utvalget av forskjellige størrelser for å treffe et bredere spekter av våre medlemmer. Våren 2024 vil vi fortsette å trene i basseng som før og gjennomføre turer når forholdene tillater det.

Ekstern Representasjon

OSI Elvepadling deltar ikke i noen konkurranser, men vi har deltatt på årsmøte for elvepadling i Norge i regi av Norges Padle Forbund. Vi har støttet gjennomføring av Oslo triatlon med 5 sikkerhetspadlere. Vi har også hatt representanter som har deltatt på eksterne kurs som aktivitetslederkurs og teknikkurs.

Økonomi

Gruppens økonomi er stabil. Tidligere har vi fått beskjed om å redusere egenkapitalen noe. Dette har vi gjort blant annet ved å kjøpe nytt utstyr i form av bekledninger for å få et større mangfold i størrelse, så flere har mulighet til å delta. Vi har også brukt penger på transport og overnatting for å redusere kostnadene for våre medlemmer på klubbture. Vi har gjennomført flere grunnkurs som har gitt klubben litt inntekt. Vi har også deltatt på Oslo triatlon som sikkerhetspadlere. Vi har gjennomført klubbture flere helger, der vi har bodd sammen på hytte.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har avholdt bassengtreninger hver onsdag gjennom våren 2023 og høsten 2023. Våren 2023 var det til tider lav deltagelse. Derimot har klubben opplevd en stor økning i deltagelse høsten 2023. Bassengtreningen er dermed blitt fulle høsten 2023 og det har blitt vanskeligere å opprettholde et tilbud for alle som ønsker. Nytt for bassengtreningene er at klubben arrangerer treninger gjennom Spond. Fokus på bassengtreningene har vært todelt der en del er felles med aktiviteter og en del er for at deltagerne kan selv øve på det de vil, med assistanse fra instruktører. Vi har avholdt 4 NPF Grunnkurs Elv med til sammen 35 deltakere. Dette var viktig for å gi nødvendig erfaring og ferdigheter til nye medlemmer før de

deltok på turer på elv. Vi har i 2023 gjennomført 5 planlagte helgeturer, i tillegg kommer mange planlagte og spontane dagsturer til elver i nærområdet. Nytt for 2023 er at vi har avholdt et kombinert grunnkurs og helgetur. Dette var en stor suksess der deltagere fikk enda bedre forutsetninger for å bli kjent med hverandre. Noen medlemmer deltok også på festivaler der padling var en del av programmet, som blant annet Ekstremsportveko og Sjøa River Festival.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Helgeturene er hovedandelen av de sosiale arrangementene. Her legger vi opp til grilling og sosiale aktiviteter i lag med de man padler med. Vi har i tillegg gjennomført andre sammenkomster som sesongavslutning, filmkveld, hyttetur og utebasstue.

Integrasjon

Mye av kommunikasjonen mellom medlemmer går på Facebook hvor vi har en egen gruppe for å planlegge turer. Vi oppfordrer nye medlemmer til å ta del på turer som passer deres nivå. Dette er stort sett de fleste av turene som blir annonsert. Utenom dette er bassengtreninger en god sosial møteplass i tillegg til klubbturen og dagnader. I 2023 arrangerte vi oppfølgingsturer i etterkant av grunnkursene som et tilbud for de nye medlemmene med gjennomført grunnkurs. Styret har også aktivt fulgt opp nye medlemmer og oppfordret til å bli med på turer som blir arrangert. Dette samt sosiale arrangementer ser vi på som en viktig del av rekrutteringen til gruppa. Vi hadde også stand på foreningsdagen hos OsloMet og UIO.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Klubben har hatt som mål å øke rekrutteringen, spesielt i studentandelen. Dette har klubben i løpet av året i stor grad oppnådd. Vi har hatt stor vekst i antall aktive medlemmer som møter opp på aktiviteter jevnlig. Klubben har også en del ikke-studenter som er viktige støttespillere for klubben da de bidrar med erfaring, holder kurs og transport til turer. Vi har lagt ned mye innsats for å integrere nye studenter inn i klubben, noe vi har oppnådd. Likevel opplever vi at svært mange utvekslingsstudenter deltar på våre aktiviteter. Dette anser vi som positivt for miljøet og gruppa, men disse deltakerne er her svært kort tid. De bidrar dermed dessverre ikke til kontinuitet og videreføring av kunnskap i gruppa. Noe som er viktig for å bygge gruppa videre.

Administrativt

Styret har hovedsakelig brukt tid på å holde grunnkurs og arrangere padleturer som normalt dette året. Noe vi har lyktes med. Vi har også lagt innsats i rekruttering av nye medlemmer og stått på stand. Vi har også brukt tid på forbedring av utstyrlageret og innkjøp av nytt utstyr.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Hovedmålet for 2024 er å arrangere gode turer og aktiviteter. Dette håper vi at vil føre til at vi kan øke kunnskapen og erfaringen til våre nye medlemmer slik at vi kan i større grad sikre klubbens framtid. Målet er også at dette skal integrere nye medlemmer slik at klubben har en stabil medlemsmasse.

Vi ønsker å videreføre målsetningen om å bygge kompetanse i gruppa. Dette ønsker vi å gjøre ved å gjennomføre teknikkøkter i basseng gjennom vinteren om vi får tilgang på dette og ved å legge til rette for at medlemmer kan delta på videre kurs på NPF sin kursstige. Disse kan da bidra som instruktører og bedre sikkerhet på turer. Ved

behov ønsker vi også å gjennomføre et sikkerhetskurs til høsten og fasilitere for at medlemmer kan ta teknikkurs eksternt.

Sosialt

Vi vil i 2024 fortsette å fokusere mer på utenomsportslige sammenkomster i tillegg til padling slik at OSI Elvepadling kan være en sosial arena for nye studenter i Oslo. Vi ønsker at klubben skal være en hyggelig plass for alle! Som målsetting har vi at det skal arrangeres minst et sosialt arrangement i måneden (utenom ferier). Aktiviteter vi ser for oss å gjennomføre er overnatting ute, grilling, quiz, brettspill, skitur, trening, padlepils m.m. I tillegg ønsker vi å se på muligheten for å leie KSI-hytta og arrangere en årsavslutning på slutten av sesongen.

Administrativt

Ved valg av nytt styre er det viktig å engasjere relativt ferske medlemmer for å videreføre kunnskapen i klubben. Vi vil fortsatt gjennomføre jevnlig styremøter og benytte oss av tidligere medlemmers erfaringer. Vi ønsker også å fordele mer ansvar på flere medlemmer i klubben. Vi vil derfor tilstrebe at også nye medlemmer får ansvar i arrangering av turer og sosiale arrangement.

OSI FEKTING 2023

Leder: *Junjie Cao*

Nestleder: *Eva Miclos(vår 2023)/Irina Shuvatova (høsten 2023)*

Styremedlem: *Irina Shuvatova (vår 2023)*

Styremedlem: *Ingrid Brevik*

Styremedlem: *Elias Andersson*

Styremedlem: *Ruben Sebastian Rogne*

Styremedlem: *Vemund Langslet Lilleslåtten*

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret består flere nye styremedlemmer, og starter derfor året med et lenger styreseminar. Medlemmene fikk en gjennomgang av klubbarbeid fra tidligere og diskuterte sakene styret ønsket å ha fokus på i 2023. Styret fordelte oppgavene seg mellom og hadde fokus på rekruttering og sosialt samvær i 2023.

Irina Shuvatova ble nestleder fra høsten 2023, og styret hadde kun et digitalt møte i løpet av høsten, men kommuniserte regelmessig via egen chatgruppe til vanlig.

Ekstern Representasjon

Ingrid Brevik og Junjie Cao deltok representantskapsmøte til OSI.

Økonomi

I motsetning til 2022 ble flere avgiftspost (bl.a. trenerlønn høsten 2022) bokført i 2023 regnskap. Det gjør at bokført kostnad ble en del større enn planlagt i jan 2023. God rekruttering gjorde at gruppen får mer i treneravgift enn budsjettert.

Per 1/1-2023 hadde gruppen 58 977,- i egen kapital. Som påpekte på årsmøte i 2023 var det ønskelig å redusere dette. Det var budsjettert et underskudd på 10 000,- i tillegg til styret hadde fullmakt til å bruke ytterligere 20 000,- fra egen kapital. Styret kjøpte derfor mye fekteutstyr i desember 2023 enn tidligere planlagt slik for å kunne ha nok utstyr (bl.a. kårder) til trening også i 2024. Med et planlagt underskudd på ca. 27 000,-, er egen kapital redusert til rundt 30 000,- per 1/1-2024.

Trening / Aktivitet

Det ble holdt nybegynnerkurs både i vår- og høstsemester. God rekruttering i sommeren 2023 bidro til mange flere nye medlemmer og høy deltakelse i nybegynnerkurs høsten 2023. Det er noe klubben fortsatt må fokusere videre med.

Alexander Levorsen er hovedtrener i klubben i tillegg til Vilje Regine Knarvik Nordby som trener klubben på mandagene. Georg Nielsen hjalp til de gangene verken Alexander eller Vilje har anledning.

Konkurransedeltakelse

Flere i klubben deltok Norges Cup Åpent Østlandsmesterskap, Oslo Cup og Norges mesterskap.

Klubbmesterskap ble arrangert 13. desember 2023, Filippa Jansen vant på dameside og Georg Nielsen vant på herreside.

SOSIALT

Sosiale arrangementer

Det ble arrangert flere sosiale sammenkomster, blant annet hyttetur til KSI-hytta i 2023 i tillegg til fellesmiddag etter årsmøte i januar. Det er bra for samhold og skal fortsettes i 2024.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det var en bra rekruttering av nye medlemmer i 2023. Medlemstallene er stabil, og økonomi er god.

Idrettslig

Treningsdeltakelse har vært veldig gode, og det savnes god konkurransedeltakelse på herreside.

Administrativt

Driften har vært god. Flesteparten av sittende styremedlemmer ønsker å fortsette i vervene og fremholde det gode arbeidet.

MÅLSETTINGER

GENERELT

Klubben skal ta vare på dagens medlemmer, og jobbe videre med rekruttering. Vi vil videreføre dagens ordning for nybegynnerkurs og håper at det bidrar til flere medlemmer og mer aktivitet i klubben. Klubben skal også jobbe for å få nok treningstid, utstyr og nødvendige midler.

Idrettslig

Det blir noe endring på trenerside på mandagene, og flere erfarne medlemmer skal ta større ansvar. Det skal fortsette med arbeid for å øke konkurransedeltakelse.

Sosialt

Det sosiale miljøet i klubben skal beholdes og videreføres. Vi ønsker å heve nivået til det klubben har tidligere hatt.

Administrativt

Styret skal sørge for at OSI Fekting forblir en stabil klubb med et godt idrettslig og sosialt miljø. Kompetansen i styret skal økes og videreføres. Styret skal også jobbe for å skaffe flere styremedlemmer og ildsjeler.

OSI FOTBALL

Leder:	<i>Håkon Rundhaug</i>
Nestleder:	<i>Siri Bråten</i>
Økonom:	<i>Kaia Sofie Engeset</i>
Styremedlem:	<i>Christian Lier (OSI Damer 2)</i>
Styremedlem:	<i>Elise Solberg Roozeboom (Futsal Damer)</i>
Styremedlem:	<i>Håkon Nygård (Herrer 4)</i>
Styremedlem:	<i>Jakob Sørås Bjørnevik (Herrer 4)</i>
Styremedlem:	<i>Kaja Gjerde (Damer 7er)</i>
Styremedlem:	<i>Thea Rambøl Bjercknes (Damer 7er)</i>
Styremedlem:	<i>Embla Hilmersen (Damer 1)</i>
Styremedlem:	<i>Caroline Silseth (Damer 2)</i>
Styremedlem:	<i>Vegard Skiftestad Olsen (Damer 1)</i>
Styremedlem:	<i>Gard Lyngby Eliassen (Herrer 2)</i>
Styremedlem:	<i>Jørgen Sanne Wattum (Herrer 2)</i>
Styremedlem:	<i>Iver Tomin Toft Østrem (Herrer 1)</i>
Styremedlem:	<i>Elias Saltnes (Herrer 1)</i>
Styremedlem:	<i>Eric Stensøy (Futsal Herrer)</i>
Styremedlem:	<i>Christian Haugen Svendsen (Futsal Herrer)</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret jobbet en del med å få alt til å gå opp med Oslo fotballkrets og kampavvikling flere av våre lag spiller kamper på samme ukedager, dette løste seg og vi fikk gjennomført en sesong uten store utfordringer på kampdagene. Kapasiteten på Domus er ganske sprenget, og vi erfarer at det er vanskelig å sette opp faste tider til alle lag. Dette fører til at det blir en del rotasjon på treningstider for å tilpasse oss etter når de ulike lagene spiller kamp. Dette er utfordrende for de studentene som jobber ved siden av studier, da forutsigbarheten ikke er på samme nivå som tidligere.

Domus ble pusset opp i sommer, og er nå et moderne anlegg av ypperste standard. Vi er ekstremt fornøyd med dette. Vi har byttet utstyrslager, sånn at vi nå har utstyret vårt i garasjen ute ved banen. Dette har gjort løsningen med å hente ut utstyr enklere, selv om enkelte synes de begrensede nøkkeltortene er et irritasjonsmoment. Leder i styret har sammen med daglig leder hatt litt kommunikasjon med SiO angående innkjøp av innbytterbenker, vi håper dette kommer i orden i løpet av våren 2024. Den største posten for styret kom i form av Studentlekene, hvor vi var ansvarlige for futsal. Mer om dette senere.

Ekstern Representasjon

Deltakelse på obligatoriske møter i regi av Hovedstyret, Representantskapsmøte etc. Vi deltok på Julebordet ved studenterhytta med flere representanter.

Økonomi

OSI Fotball har de siste årene brukt mye av egenkapitalen vi har bygd oss opp. Dette er et resultat av at vi har leid banetider eksternt, og dekket utgifter når spillere har deltatt på Studentleker. Vi har ikke fått noen midler av hovedstyret de siste årene grunnet høy egenkapital, men søker om midler for 2024, da egenkapitalen har sunket betraktelig. Det ble også kjøpt inn en del fotballer, bortedrakter og medisinstyr. Nestleder (Siri Bråten) har hatt en rydderunde på OSI.no og fjernet de medlemmene som ikke lenger er en del av OSI/eller ikke har betalt treningsavgift. Det kunstige høye tallet på antall medlemmer har medført at

vi har budsjettert med en høyre inntekt på treningsavgift enn det vi har klart å få inn. Mot slutten av året har vi diskutert å heve treningsavgiften til et noe høyere beløp for alle medlemmene, ettersom utgiftene til lagene er blitt høyere. Det er også diskutert et tiltak med å øke avgiften for ikke-studenter, da vi ser at antallet ikke-studenter begynner å bli høyt i enkelte av lagene (vedtatt 18.01).

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Alle lagene fikk gjennomført sesongen, og vi har hatt varierende prestasjoner på lagene. Lyspunktene i år er OSI Herre 3 som rykket opp til 7.divisjon etter to år i 8.div som følge av divisjonskutt i 2021, og OSI D7 som leverte en sterk sesong. OSI D2 har gjennomført en sesong som viser fremgang i lager.

Konkurransedeltagelse

Alle lagene våre deltok i seriespill + et herrelag spilte OBOS cup. På høsten deltok enkelte fra fotballen i SL i Oslo på futsalturnering.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

OSI Fotball prøver å samle alle lagene til felles samling minst to ganger i året. Vi hadde kick-off med cageball og felles fest i mars, og en kick-off i september. Vi hadde vår sesongavslutning på Cageball Nydalen som vanlig og det var som alltid et høydepunkt og et verdig punktum for fotballåret 2023. Vi arrangerte hytteturen på høsten som var populært blant enkelte av lagene, mens andre lag ikke var interessert eller det kolliderte med kampdatoer. Forslag har vært å finne alternativ aktivitet istedenfor hyttetur, vi vil holde fast ved cageball og kick-off da vi ser at dette er populært blant våre medlemmer. Vi deltok på Våryr, representert av et blandingslag bestående av OSI H2 og H3

Integrasjon

Vi er ekstremt attraktive og prøver å ta inn så mange nye studenter som overhode mulig. Vi er en sosial plattform hvor mange får et vennskap som varer hele studietiden og et sted hvor man kan føle seg fri og gjøre det man liker best. Vi skulle gjerne tatt inn flere, men grunnet lite banetid har vi ikke mulighet til det og må avvise 200-300 hvert år. I år fikk vi tatt inn rundt 50 nye studenter fordelt på alle lagene våre.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

OSI Fotball gjennomført under det forventede sportslig, med enkelte unntak som ble meldt tidligere. Alle fikk trent litt mer med hjelp av egenandelen i OSI Fotball penger og bruk av andre idrettsanlegg.

Idrettslig

Herre 1 kom på 9. plass i 5. divisjon

Herre 2 kom på 6. plass i 6. divisjon

Herre 3 kom på 1. plass i 8. divisjon (opprykk til 7.divisjon)

Herre 4 kom på 5. plass i 9. divisjon

Damer 1 kom på 10. plass i 4. divisjon (kan beholde plassen dersom Gamle Oslo rykker opp til 3.divisjon)

Damer 2 kom på 4. plass i 5. divisjon

Damer 7 kom på 6. plass i 1. divisjon

Futsal Damer er på 5.plass i 2. divisjon

Futsal Herrer ligger på en foreløpig 1. plass i 1. divisjon

Futsal Herrer 2 ligger på en foreløpig 4.plass i 3.divisjon

Sosialt

Det ble mange sosiale sammenkomster og vi fikk gjennomført alle fellesarrangementer etter planen.

Administrativt

Vi var sene ute med fakturering av medlemmer på våren, noe raskere på høsten. Vi har lagt ned bestemmelser om at dette skal gjøres på faste tidspunkter tidlig i hvert semester i 2024. Vi gjennomførte

styremøter, og møter tilknyttet Studentlekene. Jevnlige styremøter, samt god dialog med daglig leder, hovedstyret og kretsen. Vi har satt som mål for 2024 at vi skal ha tydeligere roller i styret.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

For 2024 ønsker vi å kunne gi et tilbud til så mange studenter som mulig. Vi har allerede etablert to nye lag OSI H5 og OSI D7-2 som består primært av studenter tilknyttet Høyskolen Kristiania. Vi har grunnet dette allerede tatt inn ca 50 nye studenter til OSI Fotball. Vi har også behov for nye spillere på de fleste av lagene, og antar at vi må hente inn et sted mellom 30-50 studenter til i løpet av vinteren/våren 2024. Det vil nok også være behov for mer påfyll av studenter til høsten, men her er antallet mer usikkert. Vi gjennomfører prøvetreninger i februar og august/september, vi håper at vi kan gi et stort antall studenter muligheten hos oss.. Vi jobber med å gi et fullverdig treningstilbud til spillerne som er i klubben, og kommer til å ta i bruk eksterne baner for å bedre treningstilbudet om vinteren.

Idrettslig

Har vi som mål å prestere jevnt over bedre enn det vi gjorde i fjor. Hovedmålene er å skape to førstelag (H1 og D1) hos oss som kan være konkurranse dyktige på et brukbart nivå, i tillegg til å være en klubb som tilbyr et godt breddetilbud. Vi ønsker at H4 kan rykke opp fra 9.divisjon, slik at lagene våre på herresiden er representert i 5.div til og med 8.div. På sikt ser vi gjerne at H5 rykker opp fra 10.divisjon som er nivået de starter på. Samtidig ønsker vi å ha alle våre lag på øvre halvdel i sin respektive divisjoner, og benytte oss fullt ut av de treningsmulighetene vi har. Vi ønsker også at de nye lagene våre skal være oppe og samle poeng fra første spark på ballen.

Sosialt

Ønsker vi å gjennomføre mye av det samme som tidligere, men også ha flere sammenkomster hvor lagene kan møtes. Vi gjør en endring med å bytte ut hyttetur med vinterleker (forslag fra H2 og D2, ble vedtatt på årsmøtet til OSI Fotball 18.01) Vi skal arrangere kick-off før sesongen, og nytt kick off før høstsesongen, og vi ønsker å få til en sommeravslutning før mange drar hjem for sommeren.

Administrativt

Vi har vært gjennom store utskiftninger i styret fra forrige år, vi har ny leder, nestleder og økonom. Vi har etablert tydeligere roller i styret, og fordelt disse på årsmøtet.

Siden vi har utvidet tilbudet til OSI fotball ønsker vi flere instruktørkort slik at alle lag får tildelt 2 kort (pluss leder, nestleder og økonom). Det administrative rundt H5 og D7-2 er ikke på plass enda. Vi håper derfor at det er i orden at vi ettersender instruktørkortene for disse lagene.

Tidlig fakturering av medlemmer ved semesterstart, samt gjennomføring av møter med lagledere for oppfølging av fakturering. Vi har økt treningsavgiften for 2024 for å få det til å gå opp økonomisk. Prisjusteringen ble enstemmig vedtatt ved årsmøte, samt innført en dugnadsavgift. Jevnlige styremøter, samt god dialog med daglig leder, hovedstyret og kretsen. Vi skal samtidig skjerpe inn våre rutiner når det kommer til dommerregninger, da vi ikke har prestert slik vi ønsket her. Vi er nå bedre kjent med systemet, og er klare for et år som skal bli godt sportslig og administrativt.

Rent idrettslag vil bli gjennomført på styremøte i uke 6.

Nye avgifter

Lag	Antall spillere	Per semester		Gitt at alle er studenter
		Treningsavgift student	Treningsavgift ikke student	Sum per år
Herrer 1	30	1 200	1 600	72 000
Herrer 2	30	1 000	1 400	60 000
Herrer 3	30	1 000	1 400	60 000
Herrer 4	30	1 000	1 400	60 000
Herrer 5	30	1 000	1 400	60 000
Damer 1	30	1 000	1 400	60 000
Damer 2	30	1 000	1 400	60 000
Damer 7 - 1	20	900	1 200	36 000
Damer 7 - 2	20	900	1 200	36 000
Futsal herrer 1	15	500	650	15 000
Futsal herrer 2	15	500	650	15 000
Futsal damer	15	500	650	15 000
SUM	295			549 000

Lag	Sum som skal dras inn på dugnad
Herrer 1	6 000
Herrer 2	6 000
Herrer 3	6 000
Herrer 4	6 000
Herrer 5	6 000
Damer 1	6 000
Damer 2	6 000
Damer 7 - 1	4 000
Damer 7 - 2	4 000
Futsal herrer 1	2 000
Futsal herrer 2	2 000
Futsal damer	2 000
Sum	56 000

OSI FRIIDRETT

Leder:	David Rieger
Nestleder:	Julie Støverstein
Økonom:	Tobias Baumann
KSI-hytte:	Gustav Vasdal
Styremedlem:	Louisa Omoruyi Ruairi Long Kaja Sjø Christensen

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Friddrettsstyret har bestått av sju medlemmer i 2023. Dette er en liten økning fra året før og det har fungert fint. Vi har prioritert å holde styremøtene og arbeidet lystbetont. Noen møter har vært gjennomført digitalt for å ha mer fokus på det rent administrative, mens de fleste har vært gjennomført ved fysisk oppmøte, ofte etter trening og kombinert med noe mat.

Vi har videreført bruken av google drive slik at kommende styre har en fin ressursbank.

Ekstern Representasjon

Vi var til stede på representantskapsmøte og årsmøtet.

Økonomi

I 2023 balanserte vi budsjettet og er tilfreds med dette resultatet. Vår primære inntektskilde var gruppebevilgningen på 70 000 kr, supplert av inntekter fra arealpotten, dugnadsarbeid og medlemskontingenter. Våre hovedutgifter inkluderte leie av anlegg og lokaler for trening, friddrettsbane, samt treneravgift. Selv om noen utgifter kanskje ikke ble fakturert før årets slutt, ble alt bokført innenfor regnskapsåret. Inntekter og utgifter i 2023 var nesten akkurat som forventet, noe som viser at vi har lyktes med å bringe gruppen tilbake til ønsket nivå. Samarbeidet med SK Vidar har beriket våre arrangementer og samlinger, og hatt en positiv økonomisk effekt.

Vi avsluttet året med et mindre overskudd, som vi har langtidsplaner for. Vi håper å kunne overføre overskuddet til vår egenkapital og eventuelt investere i et transportmiddel, som en sykkel eller bil, til gruppebruk. Dette vil forenkle organiseringen av fellestreninger, arrangementer, drift av KSI-hytta og transport til løp, og redusere vår avhengighet av å låne utstyr fra medlemmer. Vi mener dette vil være en verdifull investering som senker barrieren for deltakelse og initiativ til aktiviteter. Skulle dette ikke stemme overens med HS sine verdier, vurderer vi alternativt å investere i høykvalitets fotoutstyr for å markedsføre gruppen. Styret vil ta opp denne diskusjonen ved en senere anledning.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi har et nært samarbeid og har gjennomført treningene våre i fellesskap med langdistansegruppa til SK Vidar. Treneren i SK Vidar, Gustav Vasdal, har vært hovedansvarlig for planlegging, gjennomføring og promotering av fellestreningene i 2023. Vi har lagt stor vekt på å skape et inkluderende treningsmiljø for våre medlemmer. Ved å dele dem inn i grupper basert på nivå, har vi sikret at alle har noen å løpe sammen med, noe som optimaliserer treningseffekten og lar medlemmene nyte det sosiale ved å trene i fellesskap. Dette har ført til meget høy deltakelse og et stabilt oppmøte på treningene.

Gjennom året har vi arrangert 3-4 fellestreninger ukentlig, inkludert intervaller på tirsdager, torsdager og lørdager, selv gjennom fellesferien i juli. Treningene har funnet sted rundt om i byen, ofte rundt Sognsvann, Blindern, sentrumsparkene og på Bislett. Foruten intervalltreningene, har vi også organisert noen rolige løpeturer.

Sprintgruppa har hatt treninger gjennom hele året. Normalt har det vært mandag som har vært fast dag, og ofte en dag til som har blitt avtalt etter hvert. Anders Høyer Berg har fungert som leder/trener.

Trener, Gustav Vasdal planlegger fellestreninger og legger planer for hvordan vi skal utvikle oss sportslig. Han legger ut ukesplanen for fellesøktene på søndager.

Treningsleire/samlinger

Gjennom året har vi arrangert flere små samlinger med et fokus både på trening og sosialt samvær i Oslo. I januar reiste en gruppe på nesten 40 løpere fra OSI Friidrett og SK Vidar til Gran Canaria for treningsleir. Senere, i november, deltok flere av våre løpere på en leir ved Mar de Pulpi på Spanias solkyst. Disse turene, både innenlands og til utlandet, har stor betydning for samholdet i gruppa samt for den sportslige utviklingen.

Konkurransedeltagelse

Sesongen 2023 kickstartet med gode resultater for mange av våre løpere, som deltok i konkurranser både nasjonalt og internasjonalt. Blant høydepunktene var Drammen 10k og Berlin halv. Dette ble etterfulgt av baneløp på Bislett, samt testløp for HKS og Sentrumsløpet. Vårens høydepunkt var utvilsomt Holmenkollstafetten, der våre lag gjorde det bra ved å sikre sølv i klassen for menn student og bronse for kvinner student. Denne suksessen ble feiret med en storslagen bankett samme kveld.

Gjennom sommermånedene deltok klubben i en rekke konkurranser over hele landet, inkludert Fornebuløpet, Bislettmila, NM i friidrett, samt ulike gate- og baneløp. Ved semesterstart var hovedfokus på trening. Høstsesongen bød på flere storløp som Oslo Maraton, Nøkle vann Rundt, Norgesløpet, Hytteplanmila og Jessheim Vintermaraton.

Vi er veldig stolte over å ha så mange dyktige løpere som representerer klubben i ulike løp. Vi legger stor vekt på å senke terskelen for deltakelse i konkurranser og kommer til å fortsette å jobbe for det.

Blindernløpet

Blindernløpet, samt andre løpsarrangementer vi vanligvis står bak, ble ikke holdt i 2023. Årsaken til dette var en strategisk avgjørelse om å fokusere på å stabilisere gruppen og sikre gjennomføringen av de viktigste aktivitetene for gruppa.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Gjennom året har vi organisert en rekke aktiviteter, fra treningsleirer og mindre samlinger til sosiale sammenkomster som sommeravslutning, 17. mai løpetur, høst-kickoff, pizza i parken, mat etter fellestrening på Bislett og julebord på Bislett. I tillegg ble det arrangert feiringer etter løp som Sentrumsløpet, Holmenkollstafetten og Hytteplanmila, hvor fellesskapet stod i fokus. Våre fellestreninger har også fungert som en fin sosial arena, både før, under og etter treningene.

Året ble innledet med en fantastisk treningsleir på Gran Canaria. I forbindelse med de mindre samlingene, har vi lagt vekt på det sosiale aspektet, enten ved å kjøpe mat sammen eller ved å arrangere grillkvelder. Sommeren ble feiret med grilling og bading etter flere treninger.

Vi har også gjennomført to store dugnader med høy sosial prioritet på KSI Hytta, samt flere mindre dugnader både vinterstid og på høsten. Nytt av året var også den store dugnaden vi gjorde i forbindelse med Oslo Maraton. Desember ble markert med en hyggelig juleavslutning på hytta, som sørget for en hyggelig avrunding på året.

Integrasjon

OSI Friidrett er en breddeklubb som ønsker alle velkommen, fra nybegynnere til dem som har ambisjoner om å satse. Vi legger vekt på at det sosiale aspektet går hånd i hånd med ønsket om å utvikle seg som løper, og vi tror sterkere på at samholdet med klubbvenner bidrar til å forbedre hver enkeltes prestasjoner. Samarbeidet med SK Vidar bidrar også til en enda bedre sammensmelting. Hver ny løper som deltar på våre treninger blir varmt mottatt og sett av trenere, styremedlemmer samt våre mer erfarne løpere. Vi har sett en liten, men gledelig, økning i antall utvekslingsstudenter, selv om vi enda ikke har nådd nivået vi hadde før covid. Med fellestreninger som passer for alle nivåer og sosiale arrangementer gjennom hele året, blir OSI Friidrett en klubb du ønsker å være en del av.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

2023 har vært et positivt år for oss, og vi er meget fornøyde med å ha nådd målet vårt om å øke medlemstallet til 101 medlemmer. I tillegg har vi hatt et effektivt styre som har vært aktivt gjennom hele året, og vi har med suksess gjennomført diverse aktiviteter. Med mange nye medlemmer er vi en relativt ung gruppe – en utfordring vi har taklet ganske godt og som vi vil fortsette å jobbe med fremover.

På det økonomiske plan er vi svært tilfredse med å ha oppnådd et balansert regnskap; dette uten å ha mottatt støtte for den innsatsen som er lagt ned i driften av KSI-hytta gjennom dugnadsarbeid. Vi håper hovedstyret ser verdien i dette og tar det i betraktning ved tildelingen av gruppetildelingen. Det ville også bety mye for oss om vi kunne få beholde overskuddet fra 2023 til egenkapital for fremtidige større investeringer.

Idrettslig

Årets store høydepunkt var Holmenkollstafetten, hvor vi oppnådde en imponerende 2. plass for menn og 3. plass for kvinner i studentklassen. Dette året har ikke vært like fokusert på konkurranser, men heller på å skape løpeglede gjennom våre regelmessige treninger. De som har deltatt i konkurranser har gjort det med stor innsats og entusiasme. Selv om de løperne som har utmerket seg på toppnivå har representert SK Vidar, har vi alle trent og utviklet oss sammen som en enhetlig gruppe.

Sosialt

Vi gjennomført en rekke sammenkomster dette året. For flere detaljer, se sosiale arrangementer.

Administrativt

I 2023 bestod friidrettsstyret av syv medlemmer, en liten økning fra foregående år, som har fungert fint. Vi har lagt vekt på å gjøre styrearbeidet både lystbetont og effektivt, med en kombinasjon av digitale møter for administrativt fokus og fysiske møter, gjerne etter trening med et måltid.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Fortsette å styrke styret for å sikre en effektiv daglig drift og en lys fremtid for klubben. Opprettholde og forbedre driften av en attraktiv løpeklubb for studenter i Oslo, som tilbyr et godt treningstilbud. Arrangere treninger hvor alle føler seg velkomne og kan oppnå både sportslig og personlig utvikling. Videreutvikle det etablerte samarbeidet med SK Vidar, som omfatter både fellestreninger og det faglige og sosiale. Organiserer diverse sosiale, faglige og sportslige arrangementer som fremmer kunnskap, inspirerer til treningsglede og forsterker det sosiale båndet. Sikte mot å stabilisere medlemsantallet på rundt 100.

Idrettslig

Vi vil fortsette å arrangere tre regelmessige intervalltreninger som legger vekt på høy kvalitet, inkludering og løpeglede. Dette vil vi supplere med diverse sosiale arrangementer. Det er også lagt planer om flere treningsleirer som strekker seg over flere dager, samt mindre samlinger. I det daglige vil fokuset ligge på fellestreningene og når sesongen kommer i gang ønsker vi å delta i ulike løp.

Sosialt

Som en stor gruppe er det viktig for oss at alle våre medlemmer blir sett og får muligheten til å bli bedre kjent med hverandre. Derfor vil vi fortsette innsatsen for å sikre at alle som deltar på trening finner løpere på sitt nivå. Vi planlegger også mange sosiale sammenkomster, turer og fester for å styrke og videreutvikle det sosiale i gruppa.

Dette omfatter:

- Organisering av treningsleirer og mindre samlinger.
- Feiring etter løp, slik som etter Holmenkollstafetten og Hytteplanmila.
- Diverse andre sosiale aktiviteter, inkludert dugnader, julebord, og bli-kjent-fester.

Administrativt

Vi ønsker et effektivt styre som håndterer klubbdriften på en tilfredsstillende måte, med godt fordelt ansvar blant styremedlemmene. Det er essensielt å opprettholde gode rutiner og sikre kontinuitet blant styret og aktive medlemmer. Videre ønsker vi at medlemmene engasjerer seg i ulike oppgaver via komiteer eller bare deltakelse. Effektivt samarbeid med daglig leder, hovedstyret og andre OSI-grupper, særlig langrenn og triatlon, er også en prioritet.

OSI FRILUFT

Styret 2024

Leder:	Yusuf Dikbas
Nestleder:	Ida-Stina Brandt
Økonom:	Malik Hanzala Iqbal
Sekretær:	Sanna Rosøy
Styremedlem:	Oliver Mydske
Styremedlem:	Bjørge Skjelbreid
Styremedlem:	Julie Cathrine Greenburgh
Styremedlem:	Vemund Olav Aukrust
Styremedlem:	Ingrid Eide
Styremedlem:	Vegard Otterlei
Styremedlem:	Marie Løviknes
Styremedlem:	Mikas Glatkauskas
Styremedlem:	Teo Nagy
Styremedlem :	Jørgen Næss Karlsen
Styremedlem:	Lieke Perik
Styremedlem:	Jenny Eder
Styremedlem	Katharina Aichem
Styremedlem	Anne Wulff Gaasland
Styremedlem	Martin Føll

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Yusuf Dikbas

Ekstern Representasjon

Ida-Stina Brandt

Økonomi

Hanzala Malik Iqbal

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Ingen

Treningsleire/samlinger

Ingen

Konkurransedeltagelse

Ingen

SOSIALT SAMKVEM***Sosiale arrangementer***

- Semesteravslutninger og julebord.

Integrasjon

- Å forbedre å publisere turene i ulike kanaler.

OPPSUMMERING AV ÅRET***Generelt***

- Vi har arrangert mange turer i ulike nivåer gjennom året som ble likt både av medlemmene og styremedlemmene. Nye styremedlemmer ble rekruttert for å fylle ulike roller i styret. Vi har også økt medlemsprisene fra 250,- til 350,- for å arrangere flere turer.

Idrettslig

- Ca. 30 turer ble arrangert og gjennomført.

Sosialt

- Vi har arrangert semester avslutninger og julebord for å dekke den sosiale delen av foreningen.

Administrativt

- Styret ble delt i to. De med administrative roller og de som arrangerer kun turer. 7 nye turledere ble rekruttert.

MÅLSETTINGER FOR 2024***Generelt***

- Arrangere flere turer i forskjellige innhold. Holde medlemstallet over 100.

Idrettslig

- Arrangere minst 25 turer gjennom vårsemesteret.

Sosialt

- Arrangere "fjellmøter"

Administrativt

- Å trene turledere i ulike ferdigheter.

OSI GRUPPEDANS

<i>Leder:</i>	<i>Hedda Friis Jørgensen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Vera Tormodsrud</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Gisle Garen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Oda Bruun</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ida-Helene Kågen Spydevold</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Chatarina Krey (vår), Kjersti Strangeland (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Christina Mittenzwei (vår), Anette Børstad (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ieva Radzina (vår), Karoline Kjelvik Jensen (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Frøya Nythingnes</i>

ADMINISTRASJON

Styret og styrearbeid

Det nye styret ble valgt inn på OSI Gruppetdans sitt medlemsmøte 23.11.2022. Det var flere i det sittende styret som fortsatte, men i nye verv, i tillegg til to nye. Dette ga et styre på ni personer. Over sommeren var det flere endringer i styret. Karoline fra showkomiteen tok over for Ieva som showansvarlig, Kjersti tok over for Chatarina som markedsføringsansvarlig, og Anette tok over for Christina som sosialansvarlig.

Styret har hatt ni styremøter i løpet av året, fem på våren og fire på høsten. I tillegg ble det holdt en workshop mellom det nye og det gamle styret i januar, hvor informasjon og erfaringer kunne deles. På styremøtene har det blitt planlagt og diskutert temaer som er relevante for driften av foreningen, blant annet økonomi, markedsføring, sosiale arrangementer, holdninger og verdier, krav til medlemmene og de frivillige osv. Det har vært mest å gjøre rundt semesterstart med arbeid knyttet til påmelding, informasjon ut i sosiale medier, svare på mange e-poster, representasjon på prøvetreninger osv.

Komiteene

Styret har hatt god hjelp av frivillige i de forskjellige komiteene, som det siste året har bestått av:

Showkomiteen: Ieva Radzina (leder første halvdel vår), Vera Tormodsrud (leder andre halvdel vår, medlem høst), Karoline Kjelvik Jensen (medlem vår, leder høst), Veronika Cheynova, Stella Ampomah, Sylva Løkken, Nina Stærnes, Gabriel Wilson Ness (høst).

Hyttekomiteen: Anette Børstad (leder), Synnøve Fallar Raad, Elisabeth Mathisen, Hedda Bengtsson (alle høst)

Potetkomiteen: Anette Wang Kåsin (vår), Anine Ødegård, Melissa Murillo Forero (vår), Ela Ødegård (høst), Ingvild Synnøve Waagbø (høst).

Både hytte- og potetkomiteene er nyopprettede komiteer i 2023. Potetkomiteen ble opprettet fordi styret hadde behov for hjelp under prøvetreningene for å ha nok representanter på de ulike lokasjonene. Hyttekomiteen ble opprettet i høst, etter at det ikke ble funnet noen frivillige på våren. De frivillige i hyttekomiteen har hjulpet sosialansvarlig med å arrangere hytteturen i september.

Ekstern Representasjon

Gruppetdans har ved flere anledninger fått muligheten til å vise seg fram eksternt det siste året. Ved semesterstart i høst deltok noen frivillige med en dansenummer på OsloMet sin åpningsseremoni. Dette har nærmest blitt en tradisjon, og vi er veldig ydmyke over at vi blir invitert tilbake år etter år! I oktober deltok noen frivillige med et dansenummer under avslutningsbanketten til StudentLekene. Gruppetdans deltok med to representanter på foreningsdagene til UiO og OsloMet både vår og høst. Her møter vi veldig mange kommende medlemmer, så dette er virkelig en viktig arena for rekruttering! I oktober ble vi presentert på SiO-Studentliv sin Instagram-konto som #ukasforening.

Økonomi

OSI Gruppetdans har hatt en solid økonomi grunnet en stor egenkapital etter splittelsen av OSI Dans i 2020. Det har blitt budsjettert i minus i årene etter dette for å spise opp egenkapitalen gradvis. Ved nyttår 2023 nærmet vi oss enden på dette, og det ble derfor lagt inn en litt høyere medlemsavgift i budsjettet som kan holdes stabil i semestrene fremover. Det ble imidlertid oppdaget i OSI sin regnskapsavdeling at Gruppetdans aldri fikk sin del av egenkapitalen etter splittelsen i 2020, og dermed hadde vi en betydelig høyere egenkapital enn vi trodde. Egenkapitalen vi har forholdt oss til frem til nå er overskuddet fra vår 2020 hvor vi fikk inn medlemsavgiften rett før pandemien slo til og all aktivitet ble lagt på is. Neste års styre kan dermed belage seg på at det blir budsjettert i minus noen år til.

Da Gruppetdans er i stadig vekst, samtidig som det er konkurranse om saltidene på Athletica, har foreningen leid lokaler eksternt det siste året. Som i 2022 har vi leid sal hos Norges Idrettshøyskole (NIH). Disse utgiftene har blitt dekket av egenkapital og tildeling av midler fra arealpotten.

For å kunne gjennomføre show med så mange medlemmer, har vi som i 2022 brukt Storsalen på Chateau Neuf til å gjennomføre danseforestillinger hvert semester. Dette medfører en del kostnader knyttet til leie, lyd- og lys-teknikere osv. Disse utgiftene dekkes av publikumsavgift og egenkapital.

Gruppetdans har over flere semestre fokusert på det sosiale arbeidet i foreningen. I år har vi satt av mer penger enn tidligere i budsjettet til sosiale arrangementer. I 2023 har det blitt arrangert to hytteturer og en stor fest på høsten. Disse har delvis vært dekket av deltager-avgift og delvis av egenkapital.

IDRETT/AKTIVITET

Trening

I år har vi igjen greid å økte antall kurs vi tilbyr ytterligere! V23 hadde vi som H22 15 forskjellige kurs. Nytt av året var imidlertid at vi gjorde om et av de to Jazz øvet-partiene til et øvet-parti i Girly Style. Dermed har vi i år kunne tilby tre nivåer i fem forskjellige dansestiler: Jazz, Hiphop, Moderne, Ballett og Girly Style, alle på nybegynner, litt øvet og øvet-nivå. H23 utvidet vi tilbudet ytterligere med et åpent parti i Heels og et introkurs i tåspiss, samt et Alumini-parti for nåværende og tidligere styre-medlemmer som har lagt ned mye arbeid i foreningen. Dette gjør at vi avslutter 2023 med hele 18 kurs!

Alle kursene har hatt en ukentlig trening i perioden januar-mai og august-november. Begge semestrene startet med to gratis prøveuker hvor alle interesserte kunne møte opp og prøve kursene gratis før de meldte seg på. I tillegg ble det lagt ut en nivå-guide i sosiale medier. På prøvetimene i vårsemesteret var det 621 innom på to uker, i høst var det hele 918! Begge semestrene ble avsluttet med show i Storsalen på Chateau Neuf.

Alumini-timene har foregått på Kringsjø StudentHub, etter at vi inngikk en avtale med SIO. Dette gir oss tilgang til et ettertraktet lager på Kringsjø, i tillegg til et lite treningsrom på Athletica Kringsjø. For å møte avtalekravet om ukentlig aktivitet i treningsrommet ble Alumini-partiet opprettet på høsten. Rommet er ikke stort nok eller egnet til å ha normale kurs der, så dette ble det beste alternativet. Det ble også benyttet til å øve til åpningsnummer i november.

Medlemmer

Da vi har klart å legge til flere kurs, har vi greid å øke medlemsmassen ytterligere dette året. I vårsemesteret var det 390 kursplasser og ca. 240 medlemmer. I høstsemesteret var det 469 kursplasser og ca. 280 medlemmer på det meste. Dette er rekordmange medlemmer! Det har imidlertid vært frafall gjennom begge semestrene slik det har vært foregående år, og antall aktive medlemmer er en god del lavere enn antall medlemmer totalt. Dette er spesielt synd med tanke på hvor mange som ble stående på ventelistene og ikke fikk plass på noen av kursene. På det meste var det flere venteliste-plasser enn antall kursplasser. Merk at dette ikke er antall personer, men plasser ettersom en person kan stå på flere ventelister samtidig. Dette viser at vi gjør en god jobb og har et ettertraktet tilbud som vi kan fortsette å utvikle videre.

I 2023 har styret forsøkt å være strenge med oppmøte rundt oppstart, da vi har erfart er mange ikke møter opp og dermed holder på en kursplass unødvendig. Alle medlemmene har måttet gi beskjed dersom de ikke kan komme på trening de første to ukene. Manglende beskjed resulterte i trussel om utkastelse. Det ble fylt på fra ventelistene de neste fire ukene etter oppstart, og alle som fikk tilbud om plass fra venteliste fikk en frist på å svare. Dette har vært veldig effektivt og vi har greid å luke ut medlemmer som ikke ønsker plassen sin. Det er imidlertid ikke perfekt og metoden må jobbes videre med for å fange opp flere, da vi fortsatt ser at mange holder på kursplassene sine uten å benytte seg av dem.

For å kunne få et bedre inntrykk av hva medlemmene sitter inne med av tanker, perspektiver, ideer og forbedringsforslag, ble det midt i høstsemesteret sendt ut en medlemsundersøkelse. Denne ble alle

medlemmene oppfordret til å svare på, uavhengig av hvor aktive de var eller om de skulle delta på showet eller ikke. Det ble satt av tid i kursene slik at medlemmene kunne svare, og dermed sikre en så god deltagelse som mulig. Det kom til slutt inn 115 svar. Undersøkelsen tok for seg alt fra nivå og innhold på kursene, tilbakemeldinger til instruktørene, informasjonsflyt, påmelding og diverse statistiske fakta som student/ikke-student, studiested, utvekslingselev osv. Svarene som kom inn skal brukes til å gi tilbakemeldinger til instruktørene og forbedre kursene, i tillegg til å være et nyttig grunnlag for det nye styret å rette seg etter i 2024. Det er planlagt en workshop hvor det nye og gamle styret skal diskutere resultatene og reflektere over endringer og tiltak for å gjøre produktet vårt bedre.

Danseshow

Som avslutting på et fint semester er danseshowet det store høydepunktet for de fleste av våre medlemmer. I mai og november i år har vi inntatt Storscenen på Chateau Neuf med forestillingene «Glow» og «The Greatest of all Time». Her får danserne prøve seg på en profesjonell scene med lyd og lys over to dager, hvor scenepøver og generalprøve gjennomføres den første dagen og selve showet dagen etter. På begge showene har vi invitert publikum med på fellesdans på slutten av forestillingen med kjente sanger og bevegelser alle kan. Dette har vært veldig gøy og er absolutt noe vi bør ta med oss videre! Antall publikummere har ligget et sted mellom 500 og 600 stk. begge gangene, som er utrolig imponerende! Showene viser innsatsen som legges ned gjennom et helt semester av dansere, instruktører og frivillige, og er en superfin sosial arena for medlemmene før vi avslutter semesteret.

Markedsføring

Gruppedans har over flere år fokusert på markedsføring og brukt sosiale medier aktivt for å nå ut med informasjon og innhold til både nåværende og potensielle medlemmer. Instagram og Facebook blir benyttet mest, da vi ser at det er her vi når ut til flest. I tillegg legges det ut informasjon på vår nettside og i SIO sin Eventkalender. Instagram-kontoen ble brukt aktivt under foreningsdagene i høst, og det gjenspeiles i en voldsom økning i antall følgere. Fra august til desember har det blitt over 300 nye følgere der, som er utrolig nyttig for å få ut informasjon direkte til de interesserte! I høst opprettet vi en TikTok-konto, så det blir spennende å se hva vi kan få til der i året som kommer.

I løpet av året har det blitt publisert bilder og videoer fra de ulike kursene og det har blitt informert om sosiale arrangementer, workshoper og show. Noen av styremedlemmene har hatt take-over på Instagram i løpet av høsten for å vise frem styret og hva vi gjør. I høst har vi hatt tema-uker på Instagram hvor de ulike dansestilene våre har blitt presentert sammen med instruktørene i de ulike kursene. I forbindelse med medlemsmøtet har det blitt lagt ut informasjon om de ulike styrevervene og tilhørende oppgaver.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Gruppedans har over lengere tid jobbet for å øke antall sosiale arrangementer for å styrke det sosiale samholdet i foreningen. Og i 2023 har det virkelig blitt lagt ned en stor innsats her! Det har blitt arrangert tre workshoper hvert semester som er åpne for alle, både medlemmer og ikke-medlemmer. Det har vært jevnt oppmøte, men det er fremdeles plass til flere på disse arrangementene.

Etter å ha hatt det som mål i flere semestre har vi endelig greid å arrangere hyttetur dette året, en hvert semester! Den første hytteturen i mars var preget av faktorer som var utenfor vår kontroll, slik som dårlig vær og dobbeltbooking, men vi tok likevel med oss gode erfaringer til neste hyttetur i september. Medlemmene som har vært med på disse turene har storkost seg, og det har vært utrolig hyggelig å kunne bli kjent på tvers av kursene man går på til vanlig.

Utenom dette har det blitt arrangert to filmkvelder, og det planlegges en til i desember. Vi arrangerte omvisning på Operaen i april. Flere av våre medlemmer deltok på OSI sin store fest Våryr i mai, hvor vi tok trofeet med hjem som vinnerne av Våryr 2023! I oktober arrangerte vi Halloween-fest for både medlemmer og ikke-medlemmer med tilhørende kostymekonkurranse. Etter begge showene har vi invitert til Afterparty for alle danserne for å kunne avslutte et vel gjennomført show med stil. Her har det vært utrolig god stemning og godt oppmøte!

Totalt sett har vi arrangert mange sosiale arrangementer for både medlemmer og ikke-medlemmer dette semesteret. Dette er med på å bygge opp et bedre sosialt miljø i foreningen vår. Til neste år ønsker vi å få til flere sosiale arrangementer for de ulike kursene, slik at man blir bedre kjent med de man danser med ukentlig i tillegg til de store arrangementene hvor man blir kjent mer på tvers.

Integrasjon

Gruppetdans har gjennom SIO Foreninger fått kvalitetsstempelen «Velkommen»-forening. Dette er vi veldig stolte av! Dette stempelet viser at vi er spesielt flinke til å ta imot nye medlemmer og integrere dem i foreningen vår. Et av kravene for å være en Velkommen-forening er at man har månedlige arrangementer som er åpne for både medlemmer og ikke-medlemmer. Dette får vi til gjennom prøveukene og workshopene vi arrangerer. I tillegg har vi to foreningsfaddere som har et ekstra ansvar for å ta imot og hjelpe nye medlemmer hvis de ønsker det. I år har dette vært Ida-Helene og Frøya. Vi er veldig stolte av denne utmerkelsen, og vi kommer til å fortsette arbeidet med å være en trygg og god forening å være med i for alle!

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har hatt et godt år i 2023, med rekordmange medlemmer og rekordmange kurs! Det har vært mange nye medlemmer dette året, og det er ekstra stas at vi har mange utvekslingsstudenter med hos oss. Komiteene og styret har også vært preget av nye ansikter, som er superviktig for at foreningen skal løfte seg og kunne driftes videre. Det er mange som ønsker å danse med oss, men dessverre ikke alle som får plass. Dette viser at vi har et tilbud som er ettertraktet og at vi har muligheter for å vokse ytterligere.

Sosialt

Det har blitt jobbet godt med det sosiale gjennom året. Showene på slutten av semestrene har nok vært det store høydepunktet for de aller fleste. Vi har arrangert hyttetur for første gang dette året, noe som har vært utrolig lærerikt og gøy. De ukentlige treningene har vært en fin sosial arena for mange det siste året, noe som har kommet tydelig frem i medlemsundersøkelsen vi hadde i høst. Workshopene er en fin mulighet for ikke-medlemmer å teste oss ut, og her har vi fremdeles en del å gå på når det gjelder deltagelse. Alt i alt har det blitt lagt ned mye bra arbeid i det sosiale det siste året, men vi kan fremdeles strekke oss lenger og få til mer!

Administrativt

Styret har hatt ni styremøter fordelt gjennom året. Arbeidsmengden har variert fra uke til uke, med aller mest å gjøre rundt semesterstart og påmelding. Oppgaver, både store og små, har blitt fordelt forløpene etter hvert som de har dukket opp. Styret er for det meste selvgående og de aller fleste har full kontroll på oppgavene i vervet sitt. Derfor har vi erfart at det er viktig å kunne kommunisere godt og ha et lite overblikk over hva alle holder på med, slik at ingen sitter helt alene med oppgavene sine. Da kan det bli vanskelig å si fra om at man trenger hjelp eller har for mye å gjøre. Et frivillig verv tar tross alt av overskuddet man har, og noen ganger har man ikke så mye overskudd å ta av eller driven som skal til.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Fortsette med det gode arbeidet som har blitt lagt ned i foreningen det siste året. Opprettholde tilbudet vi har nå og sørge for at de som ikke ønsker kursplassen sin blir luket ut så tidlig som mulig. På denne måten kan vi minske antall på ventelistene. Hvis økonomi og saltid tillater det, er det ønskelig å utvide tilbudet vårt, da vi ser at det er etterspørsel nok. Dette må imidlertid ses i sammenheng med saltid, økonomi og kapasitet. Fortsette det gode arbeidet som har blitt lagt ned i sosiale medier.

Sosialt

Få opp antall deltagere på workshopene i tillegg til å arrangere flere workshoper. Arrangere hyttetur og andre sosiale arrangementer som er åpne for hele foreningen. Tilrettelegge for mer sosialt for hvert enkelt kurs, slik at deltagerne kan bli bedre kjent. Det generelle målet er å øke det sosiale samholdet både innad i kursene og på tvers. Få til et godt sosialt samarbeid i det nye styret og blant de frivillige.

Administrativt

Få til en fin og informativ overgang fra gammelt til nytt styre, slik at erfaringer og kunnskap blir bevart og gitt videre. Alle skal føle seg trygge på oppgavene i vervet sitt og vite hva man kan forvente av hverandre. Få til god kommunikasjon og samarbeid slik at det blir jevn fordeling av oppgavene og alle føler at de kan mestre og ha det gøy samtidig.

OSI HÅNDBALL

Leder:	Ane Larsen
Nestleder:	Oscar Erichsen
Økonom:	Sondre Kjendalen
Sekretær:	Mathias Negård Fekete
Styremedlem:	Andrea Skalstad
Styremedlem:	Julie Kristine Aamodt Lien
Styremedlem:	Magnus Bergerud
Styremedlem:	Sebastian Hytten
Styremedlem:	Mina Lippestad Gjestvang
Styremedlem:	Liam McCourt
Varamedlem:	Martin Sikkeland

Andre verv:

Dommerkontakt:	Liam McCourt
Utstyrsansvarlig:	Sondre Kjendalen

IM-komité:	Malene Langeland
	Mina Lippestad Gjestvang
	Anders Gogstad Olsen
	Elise Lystad
	Hedvig Mia Østrem
	Hermann Kristoffersen
	Remi Volden
	Stine Nilsen
	Tiril Fjeldstad Hagen
	Tonje Fjellet Kristiansen
	Liam McCourt
	Marthe Hamstad
	Erlend Tytingvåg

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Årets styre bestod av til sammen elleve personer. Det er praktisk å ha et såpass stort styre på grunn av mengden arbeidsoppgaver som må utføres, og fordi ikke alle til enhver tid har like stor kapasitet til å jobbe med styresaker. Ved å ha et stort styre vil derfor arbeidsflyten være bedre. Styrets medlemmer har ulike

faste oppgaver de har ansvar for å følge opp. Flere i styret 2023 var nye til styrearbeidet. Dette har ført til nye erfaringer, og utfordringer, men også muligheter.

Vi jobber kontinuerlig med å fylle opp de ulike vervene utenfor styret. Det jobbes også gjennom hele året med å tjene inn penger til klubben gjennom organisering av dugnader og arrangementer. Styret har i alt omtrent fire møter hvert semester. I tillegg har vi hyppig korrespondanse via e-post og Facebook. OSI Håndball er også meget godt representert på Instagram og Facebook.

Ekstern Representasjon

- Våre syv eminente lag har gjentatte ganger blitt omtalt i ulike lokalaviser over hele landet gjennom sportslige resultater i seriespill og cuper.

Økonomi

Styret hadde i 2023 budsjettert med å gå i 29 120,- i overskudd regnskapsmessig etter at klubben gikk med et betydelig underskudd i 2022. Foreløpig resultat for 2023 er ved avholdelse av årsmøtet estimert til minus 293 615,-. Ved utgangen av 2023 har OSI håndball en negativ egenkapital på ca. 438 615,-. Tallene over vil kunne endre seg noe når vi får endelig regnskap oversendt fra regnskapsfører. Styret har jobbet for å skaffe så mange dugnader som mulig til klubbens medlemmer, men vi må erkjenne at vi ikke har vært flinke nok til dette i 2023. Nedgang i inntektene fra dugnad i 2023 har hatt direkte innvirkning på klubbens økonomiske resultat og skyldes vanskeligere tilgang på flere dugnader samt for passivt styrearbeid. I tillegg til de normale dugnadene kommer vår årlige internasjonale håndballturnering, Idrettsmønstringa, som i 2023 dessverre ikke hadde like mange deltakere som man hadde budsjettert med. I tillegg ble salget på banketten betydelig lavere enn forventet basert på feilvurdering av innkjøp. Denne turneringen er vanligvis en stor dugnad for oss, der alle bidrar. Klubbens økonomiske resultat er svært avhengig av at IM er vellykket økonomisk. Den lave deltakelsen på IM 2023, og derfor lavere påmeldingsinntekter, har medvirket til klubbens negative årsresultat.

Klubbens dommerarbeid har i 2023 vært utfordrende, da kvotedommerne klubben hadde anskaffet ble meldt inn for sent i henhold til Norges håndballforbunds frister. Dette medførte et stort gebyr som klubben måtte betale. Etter god dialog med forbundet, har vi imidlertid fått ordnet en løsning der klubben får tilbakebetalt dette gebyret dersom vi stiller med tilstrekkelig antall kvotedommere til sesongen 2024/2025. Dette er et arbeid håndballstyret vil ha særlig stor prioritet rundt, og å bygge opp en god rutine rundt klubbens dommerkontakt er et mål vi har satt oss.

Vi opplever at seriekontingenter til Håndballforbundet og dommerutgiftene øker jevnlig fra år til år. Klubben har etablert lag i 1.divisjon på herresiden og i 2. divisjon på damesiden. Klubben er dessuten i stadig vekst, og antall medlemmer stiger årlig. Dette har ført til at kostnader knyttet til seriekontingent har økt en god del. Høyere divisjonsspill og flere lag påvirker også dommerhonoraret. Det noteres at herrelaget i 1.divisjon spesielt er med på å øke disse kostnadene. I tillegg har reisekostnader i forbindelse med bortekamper med fly blitt betydelig dyrere enn først budsjettert.

Den største økonomiske utfordringen i 2024 vil være å skaffe nok dugnadsarbeid for klubbens medlemmer, samt å få medlemmene til å delta på dugnad. Det vil i 2024 også bli gitt tilbud om at de som ønsker kan betale seg ut av dugnad. Styret må jobbe systematisk for at disse pengene blir innbetalt. OSI håndball er helt avhengig av stabilt høye inntekter fra dugnad for å kunne gi sine medlemmer et sportslig og sosialt tilbud til studentvennlige priser. Som følge av kostnadene knyttet til å ha 7 lag i seriespill har vi valgt å holde antall dugnader på 3 dugnader pr. år pr. medlem.

Klubben har pr. 17.01.2024 122 betalende medlemmer. Dette er en nedgang på 6 medlemmer fra året før. Rekrutteringen til våre divisjonslag har vært stabil. Styret har jobbet intensivt med å få alle som har deltatt på våre treninger til å betale medlemskontingenten.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Det sportslige tilbudet til OSI håndball har i 2023 endelig vært i full gang, etter flere sesonger preget av koronapandemien. Seriespillet for 2022/2023 ble gjennomført, og lagene våre har fått spilt mange gode og spennende kamper.

For sesongen 2023/2024 har lagene følgende trenere:

- H1/H2: Eivind Åsheim, Oscar Erichsen og Magnus Bergerud
- H3: Kristian Aalling
- D1/D2: Oscar Erichsen og Martin Sikkeland
- D3/D4: Emilie Svennevik, Marcus Motrøen og Anders Drivvold

Enkelte av trenerne representerer også klubben som spillere i 2023.

Både dame- og herrelagene trener to ganger i uken. Nok en gang opplever klubben stor pågang, og både dame- og herrelaget har måttet takke nei til flere spillere. Dette må sies å være et luksusproblem, og vi er veldig fornøyde med rekrutteringen.

Foran sesongen 2023/2024 startet vi med lag i følgende divisjoner:

- Herre A: 1.divisjon
- Herre B: 3.divisjon
- Herre C: 4.divisjon
- Dame A: 2. divisjon
- Dame B: 3. divisjon
- Dame C: 4. divisjon
- Dame D: 5. divisjon

I skrivende stund ligger lagene på følgende plasseringer:

- Herre A: 13. plass
- Herre B: 5. plass
- Herre C: 2. plass
- Dame A: 4. plass
- Dame B: 2. plass
- Dame C: 4. plass
- Dame D: 1. plass

Treningsleire/samlinger

Dessverre fikk vi i 2023 ikke deltatt på den årlige USG-cupen i København. Dette er et tilbud som byr på gleder, både på og utenfor banen, og vi har som målsetning om å mobilisere nok spillere i 2024 til å kunne stille med minst ett lag i turneringen.

Konkurransedeltagelse

Sesongen 2022/2023 har vi som klubb deltatt på både Studentlekene i Trondheim og Idrettsmønstringen. I tillegg har vi deltatt på en normal sesong i regions- og NHF-serie.

Sluttplassering i serien:

- Herrer A: 9. plass
- Herrer B: 3. plass
- Herrer C: 3. plass
- Damer A: 4. plass
- Damer B: 2. plass
- Damer C: 2. plass
- Damer D: 4. plass

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det sosiale samværet i klubben er på mange måter det fundamentale grunnlaget i klubben. Vi er fornøyde med å ha fått arrangert flere av våre tradisjonelle og årlige arrangementer i 2023.

I januar gjennomførte vi julebord for 2022. Julebordet, som ble omdøpt til «nyttårsbord» ble avholdt, i tradisjonen tro, på Bislett stadion, der nærmere 100 medlemmer dukket opp til en sosial kveld.

I februar reiste fem eminente lag, fra hver spillergruppe, til Trondheim for å delta på Studentlekene. Hjem tok damer A med seg bronse og Herrer A med seg sølv. Det var en sosial og fin helg, der lagbygging og nye sosiale relasjoner ble skapt. Vi er godt fornøyde med både deltakelse og resultat, og håper på minst like god uttelling til Studentlekene i Tromsø i 2024.

I april arrangerte vi Idrettsmønstringen, og med nesten 200 deltakere fikk vi gjennomført en helg fylt av håndball, dans og sosialt samvær. Herrer A og Damer A tok også gull og sølv i finalene.

I september arrangerte vi sesongåpningsfest for alle lag i klubben. I tradisjonen tro begynte vi med rebusløp på Blindern, før kvelden ble avsluttet på Brød og sirkus i Oslo sentrum.

I desember tok vi tilbake tradisjonen om å ha julebord i desember, og det ble en vellykket kveld på Bislett stadion der priser ble delt ut og taler ble holdt til den store gullmedalje.

Utover de faste arrangementene har OSI Håndball også arrangert flere OSI dager der hele klubben samles til en lørdag med kamper på Domus Athletica, med påfølgende sosialt samvær på kveldstid.

Integrasjon

Den sosiale situasjonen har vært god for OSI Håndball i 2023. Styret jobber kontinuerlig med å opprettholde og skape gode rammer for det sosiale tilbudet vi ønsker å kunne tilby. Vi gleder oss til fortsettelsen, og er glade for at våre nye medlemmer viser interesse for både det sportslige- og sosiale tilbudet vi har. Vi har også egen hjemmeside og er på sosiale medium som Facebook og Instagram. Vi mener dette gjør informasjonen om OSI Håndball lett tilgjengelig, både for nåværende- og nye medlemmer.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi er fornøyde med at vi også i år har et stabilt høyt antall medlemmer. Rekrutteringen på både dame- og herresiden har vært meget bra.

Idrettslig

H1 er fremdeles i 1. divisjon. Laget har fått en vanskelig start på sesongen 2023/2024, men er ved godt mot. H2 ligger på en stabil femte plass i serien, med flere kamper til gode. H3 fortsetter å levere solid i fjerde divisjon, og ligger pr nå på en imponerende andre plass.

På damesiden leveres det også solide sportslige prestasjoner. D1 leverer godt, og ligger på en god andre plass i andre divisjon. D2 imponerer stadig, og til tross for at laget ikke kan rykke opp på grunn av spillende lag i divisjonen over, er motivasjonen oppe og andreplassen solid.

D3 og D4 er ingen unntak fra den gode sportslige prestasjonen klubben leverer i disse dager. Med fjerde og første plass i sine respektive divisjoner, sier vi oss svært fornøyde med innsatsen lagene legger ned.

Sosialt

2023 har vært et fint år for å bygge opp de sosiale rammene klubben ønsker å tilby sine medlemmer. Etter flere år med pandemi, opplever vi at det sosiale tilbudet har vært viktigere enn noen gang. Vi er glade for at vi fremdeles kan omtale oss selv som Norges mest sosiale klubb. Vårt håp og målsetning er å kunne fortsette å tilby sosiale samlinger, reiser og arrangementer også i 2024.

Administrativt

2023 har vært et tøft år for klubben, og målene som ble satt i budsjettet for 2023 ble ikke nådd. Påmeldingsavgift for seriespill og reisekostnader har økt også i 2023, spesielt for lagene i de øverste divisjonene. Kombinert med at man ikke har oppnådd budsjetterte dugnadsinntekter og inntekt fra IM har dette medført til at klubben har strevet økonomisk. Som følge av dette vil håndballstyret fortsette å jobbe målrettet med konkrete tiltak for å dekke inn den negative egenkapitalen klubben står med pr d.d. Et av disse tiltakene, loddsalg gjennom Spond, ble gjennomført i desember 2023.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Vi vil fortsette arbeidet med å minske den økonomiske egenkapitalen gruppen står med per dags dato. Håndballstyret etterstreber å være i økonomisk balanse, og har derfor sett seg nødt til å gjøre noen økonomiske tiltak til det kommende året. Blant annet innebærer dette en økning av dorullsalg, samt heving av treningskontingenten. Det jobbes også mot at Idrettsmønstringen skal gå med et solid overskudd, da dette tidligere har vært en svært viktig inntektskilde. Målsetningen er å skape en turnering som ligner arrangementet vi hadde før koronapandemien. I tillegg ønsker vi å fortsette å fremstå som en klubb med høy sportslig- og sosial faktor – Norges beste klubb å være medlem av.

Idrettslig

Vi ønsker å vise klubben utad i form av deltakelse på turneringer. Det er viktig at alle våre medlemmer har en plass i håndballgruppa, uansett sportslig nivå.

Sosialt

Klubben ønsker i 2024 å fortsette med å delta på gamle og nye turneringer i inn- og utland, for å styrke samholdet innad i klubben og mellom andre universitetslag. Vi håper å kunne tilby et godt samhold for nye så vel som gamle medlemmer, og vi ønsker å opprettholde standarden for våre sosiale arrangementer

Administrativt

Innad i styret er det et ønske om å fortsette organiseringen av styrearbeidet slik at vi kan drive klubben på en tilfredsstillende måte. Dette betyr at vi fortsetter med fordelingen av oppgaver slik at alle styrets medlemmer har sine bestemte arbeidsområder. En viktig målsetting for 2024 er som tidligere år å få flest mulig av våre medlemmer aktive i ulike arbeidsoppgaver utenfor styret. Det vil også settes søkelys på å holde klubben i økonomisk balanse. Dette er en målsetting styret anser som oppnåelig i 2024.

OSI INNEBANDY

<i>Leder:</i>	<i>Silje Husebø Fløysand</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Thomas Rosseland</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Sara Tjäder</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ole Edvard Torper Andersen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marita Furuseth</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mohammad Ali Murtaza</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Rikke Naper Høston</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ola Liabøtrø</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Gjennom året har det blitt holdt styremøter ved behov. Styremøtene foregår som oftest før eller etter trening mandager på Domus Athletica.

Takket være teknologien holder vi kontakt via sosiale medier ved behov.

Det nye styret besluttet at all informasjonen til medlemmer kun skal gå via Spond.

Dette har vært positivt for medlemmer og styret ettersom det er færre kanaler å forholde seg til.

Ekstern Representasjon

Styrets leder og nestleder har deltatt på Årsmøte for OABR(Oslo og Akershus Bandyregion) på Hadeland 12-13 mai 2023.

Økonomi

Se budsjett

IDRETT/AKTIVITET

Konkurransedeltagelse/treningsleir/samlinger

Seriespill OABR høst 2022- vår 23, og 2023 høst – vår 24

I serien stiller vi med 2 herrelag og 1 damelag.

Høsten 2023 ble det vurdert om man skulle gå ned til 1 herrelag, men etter mye interne diskusjoner ble det besluttet at vi fortsetter å stille med 2 herrelag.

H1 spiller 3 divisjon.

H2 spilte 4 divisjon 2022-23, men flyttet ned til 5 divisjon 2023-24.

D1 spiller 2 divisjon.

Studentlekene i Trondheim, februar 2023. Vi deltok med 1 herrelag og 1 damelag på Studentlekene i Trondheim. Herrene kom hjem med bronse, og damene tok sølv.

Plankecup i Fredrikstad, september 2023. Den første helgen i september stilte vi med 1 damelag og 1 herrelag på Plankecup i Fredrikstad. På denne turneringen ble det ingen premier, men mye sosialt samvær på tvers av lagene.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Gjennom året har det vært mange sosiale høydepunkter. Spesielt høsten har vært god, takket være gode treningstider.

Hele høsten har det vært samling nesten samtlige torsdager etter trening. Dette har vært svært viktig for det sosiale på tvers av dame- og herrelaget.

Januar	Årsmøte og middag hos Lilly
Februar	Studentlekene i Trondheim
Mars	Påsketurnering Sesongavslutning hos Silje
April	
Mai	Damenes avslutningsfest
Juni	Sommerferie
Juli	Sommerferie
August	Studiestart
September	Plankecup i Fredrikstad Sesongstart hos Silje
Oktober	Jack-O-Lantern cup (halloweeturnering)
November	Eksamensperiode
Desember	Juleturnering

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært en spennende år for OSI Innebandy. Medlemstallene er relativt stabile, og vi har bygget opp en god kjerne med engasjerte medlemmer.

Idrettslig

Et godt år til tross for at H2 rykket ned en divisjon. H1 og D1 holder et jevnt nivå, og vi ønsker å fortsette slik.

Høydepunktet i år har vært Studentlekene i Trondheim der både damene og herrene fikk med seg medalje hjem.

Sosialt

Det sosiale samværet utenom treningene har fått et enormt løft i løpet av året som har gått. Som nevnt tidligere er dette mye takket være de gode treningstidene vi har fått torsdager høsten 2023.

Administrativt

Styret har hatt et godt samarbeid gjennom året som har vært, og styreleder er svært fornøyd med engasjementet blant styrets medlemmer.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Fortsette den gode trenden med flere medlemmer.

Idrettslig

Vi ønsker å ha alle lagene på den øvre delen av tabellen i seriespillet.

Det er også planlagt at de største pokalene på Studentlekene i Tromsø skal hjem til Tigerstaden.

Sosialt

Forhåpentligvis beholde treningstidene vi har hatt på torsdager det siste året og dermed fortsette med torsdagssamling på tvers av lagene etter trening. Eller ønsker vi å opprettholde den gode trenden fra 2023 med regelmessige lagfester, tematurneringer og badstue etter trening.

Administrativt

Få til en god overgang mellom det gamle og nye styret etter årsmøte i januar.

OSI JUDO

Teknisk ansvarlig: Øyvind Kveine Haugen

Styre/adm.: OSI Taekwondo

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Judo-gruppen har også i år vært styrt i samarbeid med OSI Taekwondo. Det har derfor ikke blitt avholdt egne styremøter for judo. Gruppen holdt et særdeles kort «medlemsmøte» digitalt august før oppstart, hvor det ble informert om status. Begge parter ser seg fortsatt fornøyd med samarbeidet.

Økonomi

Gruppen har fortsatt god økonomi, og det er få utgifter.

OSI har i år feilfakturert for medlemskap i Norges Kampsportforbund, noe som førte til en uventet ekstrautgift for judogruppa. Dette må tas tak i i 2024.

Utfra den idrettslige situasjonen er det på samme måte som i fjor besluttet å bruke noe av den oppsparte egenkapitalen for å skape ytterligere interesse og for å gi medlemmene med høyere grad ekstern feedback (se mer under).

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

2023 har vært et fullt år med trening, men det har vist seg vanskelig å rekruttere nye medlemmer. Vi har derfor fokusert på å gi de eksisterende medlemmene ekstra opplæring og teknisk kompetanse.

Instruktør og en av de høyere graderte hadde planer om å gradere i regi av Norges Judoforbund, og jobbet målrettet mot dette på høsten -23, men ble stanset på grunn av teknisk/administrative feil. Det er satt ny dato for gradering juni -24.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Året 2023 har vært et helt OK år for judogruppa, men kommentaren fra fjorårets årsrapport om behovet for ildsjeler er fortsatt gjeldende. Vi har hatt mange gode treninger, men flere av dagens medlemmer er på vei til å avslutte sine studier, og det må antas at de da ikke fortsetter sin tilknytning til OSI.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Fler medlemmer!

Trening / instruksjon

Gradere nåværende brunbelte til svart

OSI GRUPPENAVN -> OSI JUJUTSU

Leder:	Veronica Hemmerle
Nestleder:	Irina Ponomarenko
Økonom:	Tomm Skotner
Sekretær:	Oddmund Hemmerle
Styremedlem:	Maya Takahashi Nilsen
Styremedlem:	Magnus Østevik

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har jobbet for å oppnå alle målsettingene som ble satt opp på årsmøtet i 2022. Som del av det arbeidet har det blitt gjennomført planlegging og iverksettelse av tiltak som sosiale arrangementer, deltakelse på foreningsdagene mm. De nyinnmeldte ble oppfordret og påminnet om å laste ned Spond-appen, opprette en bruker og bruke appen aktivt.

Treningstilbudet for nybegynnerne det siste året besto av 2 treninger - mandag og torsdag. På hver trening har det vært 2 + instruktører til å gi nybegynnere god veiledning og oppfølging. Viderekomne medlemmer har hatt utvidet tilgang med mulighet til også å trene på tirsdagene. Klubben har hatt flere nyinnmeldte dette året, samt har flere av eldre medlemmene gjenopprettet sin deltakelse. Klubben har en del faste medlemmer som deltar aktivt på treningene. Medlemmene i klubben har fått utvidet tilbudet gjennom avtale med søster-klubben UiO BIL Jujutsu, med mulighet til å delta på fredagstreningene arrangert i regi av denne klubben, uten ekstra kostnad. Dette har flere av våre medlemmer benyttet seg av. Mye av fokuset har blitt rettet mot progresjonen hos nybegynnerne, hvor innlæringen av pensum og grunnleggende prinsipper står sentralt. For de viderekomne medlemmene ble fokuset rettet mot progresjon i form av graderingene.

Det ble gjennomført flere sosiale aktiviteter, se under sosiale arrangementer for detaljert gjennomgang. Både nye og gjenværende medlemmer viste god interesse i å delta på arrangementene. Det ble fokusert på å variere typer aktiviteter, for å ha et tilbud som dekker flest mulig interesser.

Det viste seg å være krevende å fullføre gjennomføringen av arbeidet med opprydding i medlemskapslistene, grunnet feilinnmeldinger via innmeldingsskjema på nettsiden mm. Jobben har for det meste bestått i å finne en fornuftig og effektiv løsning til å sortere faktisk aktive medlemmer fra de som skal slettes fra lista, uten at det skal gå ut over aktive medlemmer på en negativ måte - f. eks. at man blir meldt ut, uten å ønske det, pga manglende deltakelse på trening.

Ekstern Representasjon

OSI Jujutsu har opprettholdt kontakten med søsterklubben i Grimstad. Blant annet inviterte OSI Jujutsu til et nasjonalt seminar i april. Charles Press har også opprettholdt god kontakt med jujutsu-klubbene i Australia.

Økonomi

Inntekter i 2023 har kommet fra medlemskontingenter. Utgifter har i hovedsak gått på markedsføring, sosiale arrangementer for å bedre samholdet i klubben og organisering av seminar.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

OSI Jujutsu har opprettholdt faste treninger på mandager og torsdager for alle. På tirsdag har det vært treninger for viderekommende. Klubben har benyttet seg av lørdagstreningene for seniorer dette året. For eksempel for forberedning til senior graderinger og utvikling av ny kunnskap. I våren 2023 var det fortsatt veldig få nybegynnere, men dette tallet begynte å øke høsten 2023 etter en vellykket rekrutteringsperiode.

Treningsleire/samlinger

OSI jujutsu avhold et nasjonalt seminar i april. Temaet på dette seminaret var kansetsu-waza og gikk over en hel helg.

Konkurransedeltagelse

Vår klubb trener en stilart hvor det ikke finnes konkurranser.

SOSIALE ARRANGEMENTER

Sosiale arrangementer

29. januar - middag og brettspill på Union - Kringsjø

24. februar - fangene på fortet

18. mars - spill og middag hos Maya

22. april - nasjonalt seminar og middag

12. mai - minigolf på OsloCamping

11. juni - grilling hos Eric

17. september - grilling hos Eric

28. oktober - tur i skogen

17. november - dart og shuffleboard på PINPIN

2. desember - julebord på union

Integrasjon

I år har sosialkveldene fokusert mer på aktiviteter for å gi nye medlemmer en følelse av samhold og at de blir inkludert i gruppen, f. eks. middag på Union med brettspill for nye medlemmer og en tur til Fangene på fortet i Nydalen. Vi har videreført fjorårets praksis med en kvinnelig trener for å gjøre det lettere for jenter å føle seg ivaretatt på treningene. Rekrutteringen har tatt seg opp igjen det siste året.

Klubben har tatt i bruk Spond for å gi medlemmer muligheten til å planlegge deltagelse på treningene.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Generelt har OSI Jujutsu gjenoppta normal drift etter pandemien. Klubben ønsker å bli flinkere på å beholde personer som tester treningen. Det er for tiden uklart hvorfor mange velger å ikke fortsette.

Idrettslig

Flere nye medlemmer har begynt, mange møter opp på flere treninger i uka og har god progresjon. Flere har gradert, og det er en målsetting å opprettholde denne trenden.

Sosialt

Det sosiale tilbudet dette året har vært veldig bra med faste sosiale kvelder hver måned. I høst har også enkelte medlemmer tatt initiativet til å møtes etter treningene. Dette har det vært økt fokus på etter pandemien.

Administrativt

Styret har jobbet med noen nye rutiner for å bevare dokumenter. Dette skal også gjøre det lettere for et nytt styre å ta over hvert år. Vi har benyttet GoogleDrive for dette.

MÅLSETTINGER FOR NESTE ÅR

Generelt

Det er viktig for klubben å holde på nybegynnere som starter. Det er flere medlemmer i klubben nå, og det er viktig at disse medlemmene blir hos oss. Vi ønsker også flere medlemmer og vi skal fortsette med rekruttering jobben som blir gjort.

Idrettslig

Klubben ønsker å fortsette å fremme kontakten med den andre klubben i Norge som befinner seg i Grimstad. For eksempel gjennom kontakt mellom trenerne og nasjonale seminarer. Det hadde vært bra med et nasjonalt seminar hvert semester for at alle studenter som starter har muligheten til å være med på disse. Klubben ønsker også å ha felles treninger med klubbene i Australia via Zoom eller andre digitale plattformer. Klubben ønsker også å holde god progresjon med medlemmene og motivere personer til å komme på trening gjennom tett oppfølging og muligheten for å gradere til høyere beltegrader.

OSI KARATE

<i>Leder:</i>	<i>Anna Kawamura</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Maria Månum Moen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Angela Akasoon Ryglund</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Yung Yeuk Chan</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kacper Karaszkievicz</i>

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Maria, Anna og Oda har instruert fast på tirsdager, og Michael Johansson sensei fra Santokai karateklubb instruerte hos oss med jevne mellomrom.

Konkurransedeltagelse

Maria deltok i diverse konkurranser, blant annet verdensmesterskap som representant for Norge.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi hadde en sosial samling på høsten.

Integrasjon

Vi arrangerte prøvetreninger både på høsten og våren, og fikk nye medlemmer, som er faste studenter i Oslo og utvekslingsstudenter.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi arrangerte treninger med medlemmer som fortsatte fra tidligere år og nybegynnere/viderekommende som startet OSI i 2023.

Idrettslig

Vi har arrangert instruerte timer hver tirsdag der Oda, Maria og Anna har byttet på å instruere. Michael fra Santokai har hjulpet med instruksjonen. Fem medlemmer deltok graderingen desember 2023 i Santokai.

Sosialt

Klubben har vokst og vi har fått et fint miljø med erfarne og nybegynnere.

Administrativt

Vi kommer til å rekruttere nye styremedlemmer da Anna avslutter studiene sine til våren.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Styret ønsker å fortsette og skape aktivitet i foreningen igjen, slik at alle karateutøvere, både nybegynnere og erfarne, får en godt tilbud, både sosialt og idrettslig, til å praktisere sporten.

Idrettslig

Vi vil opprettholde den gode rutinen med fast instruerte timer hver tirsdag, med mulighet for egentrening.

Vi ønsker å invitere utøvere/instruktører fra andre klubber, for å få ytterligere sportslig input.

Sosialt

Som supplement til det sosiale på treningene vil vi arrangere sammenkomster der alle i foreningen kan hygge seg og bli bedre kjent.

Administrativt

For å skape gode administrative rutiner vil vi arrangere styremøter etter behov.

Annet:

På grunn av lederskifte hos søsterklubben vår Santokai i 2023 og et ønske om å fortsette samarbeid med instruktører vi har god erfaring med vil OSI karate, med årsmøtes støtte, avslutte samarbeidet med Santokai karateklubb. Vi vil isteden knytte oss til nyopprettede Kitado Karateklubb. Det vil medføre at vi bytter organisasjonstilhørighet fra Kofukan til Toneriko. Det vil være styrets oppgave å sikre at overgangen gjøres på en praktisk god måte.

OSI KARTKOMITÉEN

Leder: Øivind Due Trier

Nestleder:

Økonom: Øivind Due Trier

Sekretær:

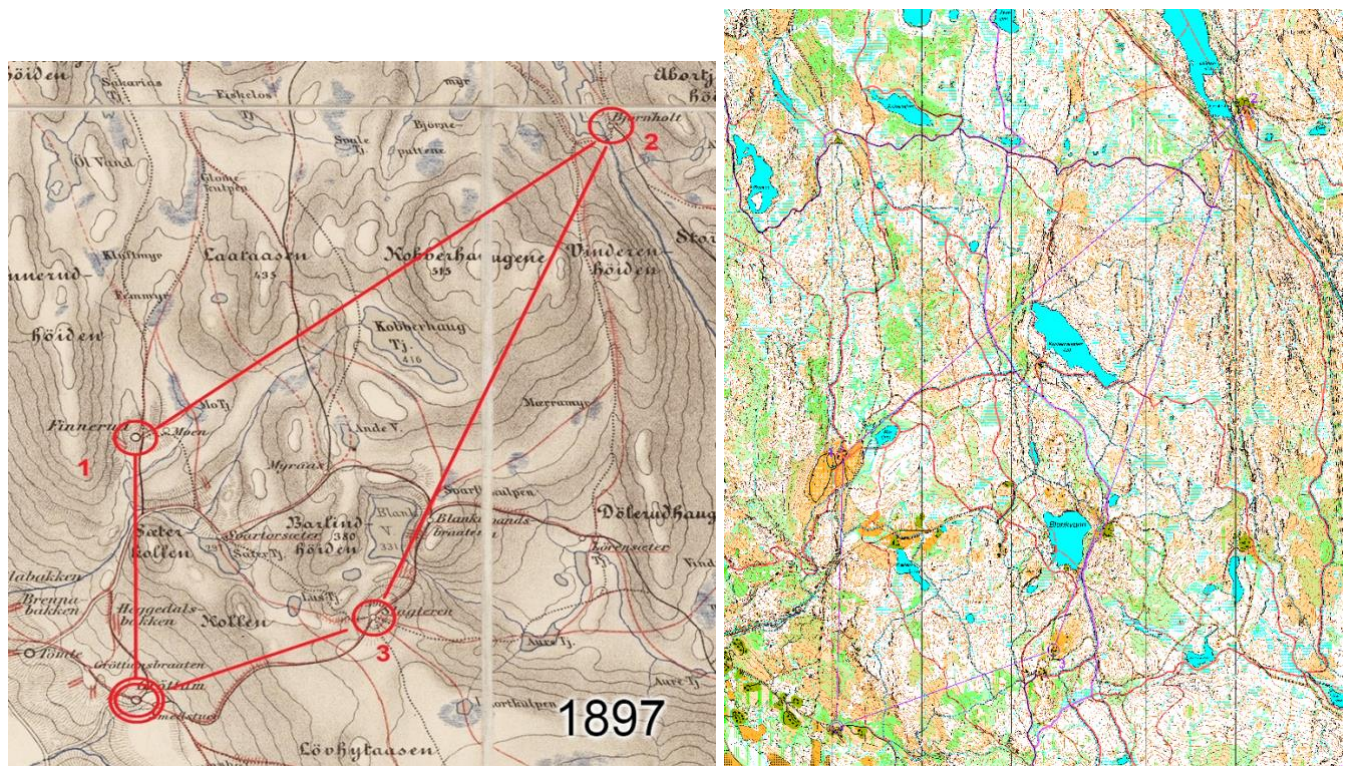
Styremedlem:

Styremedlem:

Styremedlem:

Kartkomiteen står for utgivelse og vedlikehold av orienteringskart i Nordmarka, Blindern og på Krokskogen. OSI utga sine første orienteringskart i 1968 og 1969, hhv. "Krokskogen" og "Tryvann". Kartkomiteen er en frittstående anleggskomité i OSI, men underlagt årsmøtet i OSIs orienteringsgruppe.

Som en kuriositet kan det nevnes at verdens første orienteringsløp ble arrangert i 1897 fra Grøttum i Sørkedalen. Deltagerne gikk på ski. Hele løypa var innenfor OSIs nåværende kartområde i Nordmarka (figur 1).



Figur 1. Løypa for verdens første orienteringsløp. Venstre: Datidens kart. Høyre: Moderne orienteringskart.

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har i løpet av 2023 ikke vært avholdt formelle styremøter.

Økonomi

Utarbeidelse av orienteringskart innebærer store enkeltutgifter med ujevne mellomrom, mens salgsinntektene kommer mere jevnt fordelt i tid. Vi mottar også støtte fra spillemidler på inntil 50% av kostnadene ved utgivelse av nye orienteringskart. I to enkeltår (2018 og 2023) har vi mottatt støtte fra Sparebankstiftelsen.

Ved starten av 2023 hadde kartkomiteen en negativ egenkapital på kr. -10 855,56. Vi hadde inntekter på kr. 267 945,- og utgifter på kr. 201 276,28. Dette resulterte i et overskudd på kr. 66 668,72. Egenkapitalen per 31. desember 2023 er dermed økt til kr. 55 783,16.

Kartkomitéens egenkapital har svingt veldig fra år til år. I 2018 hadde kartkomitéen et overskudd på kr. 90 000. Ved starten av 2018 hadde kartkomitéen en negativ egenkapital på kr. -76 000. Dette skyldes hovedsakelig at spillemiddelstøtte utbetales etterskuddsvis. Overskuddet i 2018 skyldes hovedsakelig utbetalt støtte fra Sparebankstiftelsen DNB, som ble utbetalt for alle utgiftene hadde påløpt.

Utgiftene i 2023 har gått til synfaring og tegning av orienteringskart, trykking av turkart Nordmarka syd, stolpejakt og deltagelse på NOFs kartmøte.

Totale inntekter på kr. 267 945,- inkluderer spillemiddelstøtte på kr. 128 000,-, støtte fra Sparebankstiftelsen på kr. 35 000,-, støtte til stolpejakt på kr. 85 000, og kartsalg på kr. 12 445,-.

Tidligere år har kartkomitéen mottatt kr. 15 000 i internoverføring fra o-gruppa for bruk av OSI og Nydalens Skiklub sine kart til treninger og til Kjempesprekken. Aktiviteten i o-gruppa i 2018 - 2022 har vært såpass mye lavere enn tidligere år, slik at denne internoverføringen har utgått for 2018 - 2023. Men den bør gjeninnføres når aktiviteten i o-gruppa har tatt seg opp igjen.

VIRKSOMHET

Kartsalg

Kartsalg faktureres av Øivind Due Trier på vegne av kartkomitéen.

En stor del av kartsalget foregår nå som salg av digitale kartrettigheter til arrangører av turorientering og orienteringsløp. Salg av turkart til salgssteder for videresalg administreres av Øivind Due Trier.

Nydalens Skiklubs turorientering er vanligvis den største kartsalgskunden med kr. 30 000 i året. Men for 2023 har de ikke betalt ennå, vi har derfor purret på dem og forventer innbetaling fra dem i januar 2024. OSIs egne rankingløp har gitt grunnlag for internoverføring fra OSI orientering på kr. 6 765 for kartsalg, men denne internoverføringen har ikke blitt gjort. Inntekt fra turkartsalg var kr. 10 050,-, øvrig kartsalg kr. 2 440,-.

Utarbeidelse av kart

Bakgrunnen for den store produksjonen av nye o-kart de siste 12 årene er at vi i 2012 fikk en avtale med Oslo kommune om gratis tilgang til kartdata for utarbeidelse av orienteringskart i Nordmarka. Vi skal levere synfarte stier og bekker gratis tilbake. Kommunens kartdata, som vi har fått tilgang til, er laserdata fra 2010 og 2016 samt grunnkart med vann, veier, bygninger, kraftlinjer osv. Med laserdataene er det nå mulig å lage kartgrunnlag for synfaring med meget nøyaktige høydekurver samt vegetasjonshøyde. Dette gjør at orienteringskartene blir mere posisjonsnøyaktige. Vi har ønsket å utnytte denne gunstige situasjonen ved å kartlegge betydelige områder. Dette startet høsten 2012 med synfaring av deler av Pipenhus, og fortsatte gjennom 2013-2023 med igangsetting av flere kartprosjekter. Kartfondet, spillemidler samt salg av turkart har gitt oss økonomi til å gjennomføre dette.

Våre orienteringskart brukes av OSI og andre klubber til å arrangere o-løp og treninger, samt av Nydalens Skiklubs turorientering «Stifinner'n». Stifinner'n er vår viktigste enkeltkunde. Vårt årlige ultralangdistanseløp «Kjempesprekken» har start og mål på KSI-hytta eller Studenterhytta, og kan dermed bruke kartområder langt til skogs som ikke enkelt kan nås fra utfartsparkeringene langs Nordmarkas yttergrenser. Stifinner'n ønsker også å bruke noen kart som er langt til skogs. Kjempesprekken ble dessverre ikke arrangert i årene 2018-2020, men ble arrangert i 2021 og 2022 fra den nyoppbygde KSI-hytta, og fra Studenterhytta i 2023.

Pågående kartprosjekter i 2023:

Turkart Nordmarka syd, trykket 1000 eks. januar 2022. 644 kart er solgt. Vi har fått innvilget støtte fra spillemidler. Planen er å trykke 1500 eks. i 2024, hvor det nye kartet Smedmyrkoia inngår.

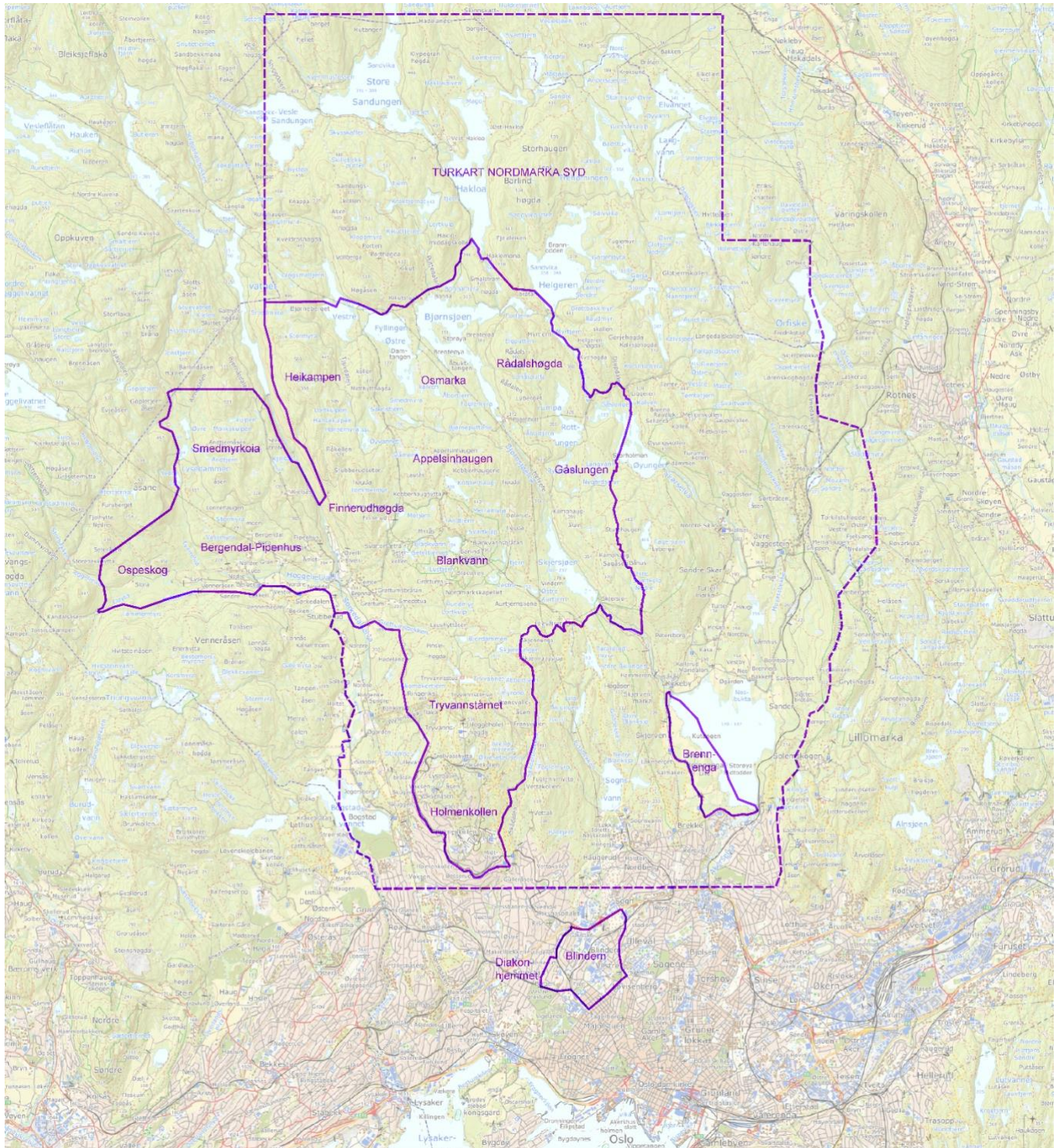
Ospeskog, 4,2 km². Kartområdet er dekket av tidligere kart Lyse (1981) utgitt av Fossum IF. Synfaring av Lenny Enström starter i 2024. Vi vil inngå en avtale med Fossum IF, som i korthet går ut på at OSI tar alle utgifter og inntekter på den nye utgaven, men med mulighet for at Fossum IF kan bekoste en ny utgivelse i fremtiden.

Smedmyrkoia, 6 km², synfaring av ca. 5 km² i 2022-2023 av Lenny Enström. Arbeidet sluttføres i 2024.

Blindern, 2,4 km², delvis revidert høsten 2020 av Lenny Enström. Gjenstår: Revisjon av sprintkart er en pågående prosess grunnet stadige utbygginger. For tiden bygger universitetet et nytt livsvitenskapsbygg sørvest for Domus Athletica. Revisjonsarbeidet har blitt tatt opp igjen høsten 2023 og fortsetter i 2024. Nydalens Skiklub har ytret ønske om å bruke deler av kartet til Oslo City Cup i 2024.

Framstilling av kartgrunnlag: Gjennom en avtale med Oslo kommune får vi gratis FKB-data (veier, vann, hus kraftlinjer og annet) og laserdata (punktmålinger av terreng og vegetasjon) til framstilling av o-kart, mot at de får stier og bekker gratis i retur. Ocad 2018 (og nyere) kan fra laserdata lage høydekurver og vegetasjonshøydekart. Dermed er vi ikke lenger avhengige av å betale for konstruksjon av kartgrunnlag til synfaring.

Kartoversikt



Figur 2. OSIs kartområder er markert med beltrukket lilla avgrensning. Stiplet linje viser området som dekkes av turkart Nordmarka syd, som er utgitt av tre klubber i samarbeid: OSI, Nydalens Skiklub og Heming Orientering.

O-kartreg	Kartnavn	Areal km ²	Gammel utgave	Ny utgave	Kommentar
	Ospeskog	4,2	1981	2025	Søkt spillemidler 1.1.2024. Skal inngå avtale med Fossum IF
	Turkart Nordmarka syd	200	2013	2024	Trykkes foreløpig utgave 2022. Trykke nytt opplag i 2024.
	Smedmyrkoia	6	-	2024	Litt synfaring gjenstår. Slutføres i 2024.
5593	Blindern	2,4	2007	2024	Sprintkart. Søkt støtte til revisjon fra Sparebankstiftelsen
6725	Diakonhjemmet	0,4	-	2024	Sprintkart. Inngår i søknad om støtte fra Sparebankstiftelsen
7433	Brennenga	1,4	-	2021	Godkjent av kretsen i 2022

7069	Gåslungen	6,5	-	2020	
5987	Blankvann	16,2	2010	2019	
6722	Osmarka	7	1997	2018	
6723	Finnerudhøgda	3,6	1997	2017	
6724	Heikampen	7	-	2016	
6721	Appelsinhaugen	5,8	1997	2015	
6720	Rådalshøgda	7	-	2016	
6697	Tryvannstårnet	15	2004	2014	Delvis revisjon av Heming i 2019
6730	Bergendal-Pipenhus	6,2	2013	2021	Samarbeid med Fossum IF
878	Holmenkollen	8	2006	2012	Delvis revidert til Nordmarkskarusellen 2017
1081	(Løvlia nord)	18,9	1989	2022	NM lang 2022 IL Tyrving. OSI har sagt fra seg kartrettighetene
1082	(Løvlia syd)	13,4	1987	2022	NM lang 2022 IL Tyrving. OSI har sagt fra seg kartrettighetene

Stolpejakt

I 2022 arrangerte OSI for første gang stolpejakt. I 2023 ble 29 stolper plassert i området på og rundt Blindern, og 19 stolper i Nordmarka fra Frognerseieren til Kikuttoppen og fra Sørkedalen Landhandel til Smedmyrkoia. 7444 personer har deltatt og registrert i gjennomsnitt 18 stolper hver. Antall unike deltagere per stolpe har vært fra 195 til 4858. Vi har mottatt støtte fra Universitetet i Oslo på kr. 50 000,- for stolpene på Blindern og fra Miljødirektoratet på kr. 25 000,- for stolpene i Nordmarka. Støtten fra Miljødirektoratet var vesentlig mindre enn vi søkte om, derfor ble ambisjonsnivået redusert kraftig fra 50 stolper til 19 stolper i Nordmarka, samt at det ikke ble brukt penger på trykking av kart. Deltagerne kunne enten laste ned en kartbrosjyre og skrive ut selv, eller navigere med kart på mobilappen Stolpejakten. Stolpene på Blindern sto ute i perioden 25. mai – 31. desember 2023, og i Nordmarka fra 4. juni – 1. november 2023. Det er laget en egen rapport for stolpejakten i Nordmarka.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har fortsatt synfaring av det nye kartet Smedmyrkoia i Sørkedalen, og arbeidet vil fullføres i 2024. Vi har søkt om spillemidler til et nytt kart Lyse i Sørkedalen. Revisjon av sprintkart Blindern startet høsten 2023 og vil fortsette i 2024. Vi planlegger å trykke et nytt opplag av turkart Nordmarka syd i 2024 på vannfast papir.

Vi hadde et overskudd på kr. 66 668,72, og egenkapitalen er nå økt til kr. 55 783,16 per 31.12.2023.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

1. Fullføre synfaring og tegning av kartprosjektet Smedmyrkoia.
2. Oppdatere turkart Nordmarka syd for å kunne trykke et nytt opplag i 2024.
3. Starte synfaring av nytt kart Lyse.
4. Arrangere stolpejakt i skogen og på Blindern på våre kart. Vi har søkt Miljødirektoratet/Fylkeskommunen om støtte, og håper også på støtte fra Universitetet i Oslo. Om vi ikke får minst kr. 25 000 i støtte vil vi ikke arrangere stolpejakt.
5. Salg av kart: Opprettholde turorienteringen i Nydalens Skiklub som en viktig kunde. Selge det nye turkartet. Fortsette med kartsalg til lokale løp inkludert rankingløp.

Vi mener at en forutsetning for o-sporten er gode orienteringskart, og at det er viktig at OSI er aktive med å utarbeide disse.

Administrativt

Rekruttere nye medlemmer til kartkomitéen.

Årsberetning OSI kendo 2023

Styret

Styreleder: Aleks Bako

Nestleder: Linda Xi

Økonom: Nikolai V Heggstad

Sekretær: Alice Powell

Styremedlem: Ingrid Carlén

Styremedlem: Julian Trettenes

Styremedlem: Edel T Tjernstrøm

Idrett/aktivitet

Trening/Instruksjon

Tirsdag: Avansert trening, instruktør: Linda Xi

Dersom blandet trening med 2 grupper:

Instruktør for nybegynnere: Alice Powell

Instruktør for avanserte: Linda Xi

Torsdag: Nybegynner og basistrening, instruktør: Alice Powell

Fredag: Åpen trening

Lørdag: Avansert trening, instruktør: Ken Rune Helland

Samlinger/seminarer/kurs/oppvisninger

Januar: Nybegynnerkurs

Februar: Brussels dommerseminar, Trener 1, del 1 kurs i regi av NKF

Mars: Trener 1, del 2 kurs i regi av NKF

April: -

Mai: Landslagssamling, intern klubbgradering

Juni: Demonstrasjon på Japansk festival, Tveten gård

Juli: Kendo Summer Splash Kristiansand

August: Amsterdam sommer seminar, Oslo Open Seminar, kurs for nybegynnere/åpen trening, demonstrasjon på Samurai kveld på Historisk museum

September: Holmgang seminar, Womens Aki Taikai and Seminar

October: Bømlø High grade Seminar

November: -

Desember: Brussels seminar, intern klubbgradering

Konkurranser:

Ijima Cup 2023 i Amsterdam, Nederland

Mameido Cup 2023 i Warsawa, Poland

Deltagelse på EM 2023 i Beauvais, Frankrike

Vårmesterskapet 2023

Resultater: Edel T Tjernstrøm Gull i lag

Oslo Open 2023

Resultater: Aleks Bako bronse Åpen klasse

Women Aki Taikai 2023

Holmgang 2023 i Stavanger

Deltagelse på NM 2023 i Stavanger

Resultater: Linda Xi sølv dameklasse, Alice Powell bronse dameklasse, Linda Xi fighting spirit dameklasse, Julian Trettenes gull 1-2 dan klasse, Julian Trettenes, Nikolai V Heggstad og Håkon Eriksson bronse lag, Linda Xi, Aleks Bako og Alice Powell bronse lag.

Nakakura Cup 2023

Resultater: Aleks Bako, fighting spirit Herreklassen

Dan gradering i 2023

4. Dan: Alice Powell

2. Dan: Nikolai Vindvad Heggstad

Integrasjon:

OSI Kendo fortsetter sitt arbeide som et trygt sted for alle som har behov for høylitt skrike-og-slå-med-pinne-terapi uansett kjønn, legning, religion eller funksjonsnivå.

Oppsummering av året

Generelt

I 2023 var OSI kendo tilbake til pre-covid nivå av aktivitet både ift konkurransedeltagelse, seminarer og sosiale arrangementer. Mye tid og ressurser ble satt av til rekruttering og drifting av nybegynnerkurs for å øke medlemstallet. To av våre instruktører har i år gjennomført Trener 1 kurs i regi av NKF for å sikre god kvalitet i våre treninger.

Iddrettslig

OSI kendo har hatt høy idrettslig standard på nasjonalt nivå, med finalister i diverse klasser på NM som ble avholdt i Stavanger. Våre medlemmer har deltatt på åtte internasjonale konkurranser og/eller seminarer i 2023. Det ble arrangert to kurs for nybegynnere og to interne graderinger for våre kyu-graderte medlemmer. Antallet kyu-graderte medlemmer har økt ila 2023.

Sosialt

Vi har arrangert flere sosiale eventer, bla en tur til Historisk museum, to til tre brettspillkvelder, og to shuffleboard/darts spillkvelder på pub.

Målsetting 2024:

1. Vektlegge aktivitet/drift som bidrar til økende andel nybegynnere
2. Medaljer i alle klasser i NM 2024 (spesielt kyu klassen)
3. Mer fest



OSI KLATRING

<i>Leder:</i>	<i>Erik Skaug Ingebrigtsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Archana Golla</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Markus Pedersen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Olav H. Moseng</i>
<i>Utstyrsansvarlig:</i>	<i>Rachel Davis</i>
<i>Event ansvarlig</i>	<i>Jenny Penny</i>
<i>Instruktøransvarlig:</i>	<i>Jake Hayward</i>
<i>Medlemsansvarlig:</i>	<i>Julie Boelen</i>
<i>Medieansvarlig</i>	<i>Markus Fostvedt</i>
<i>Treningsansvarlig</i>	<i>Adrien Mathys</i>
<i>Buldreromansvar</i>	<i>Morten Johnsen</i>
<i>Buldreromansvar</i>	<i>Matteo Manzoni</i>
<i>turansvarlig</i>	<i>Adrien Mathys</i>
<i>Buldreinstruktør</i>	<i>Thomas Le</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Simen Rudsengen Ottesen</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Dana Swarbick</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Helge Martin Albrigtsen</i>
<i>Styremedlem</i>	<i>Amber Van Vliet</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrets arbeid har bestått i å opprettholde kontakt og møter innad i styret. Vi har forbedret utstyrtvalget vårt og gjort vedlikehold. Videre har vi holdt kontakt med medlemmene våre gjennom ukentlige treninger og ytterlige arrangementer

Ekstern Representasjon

Organiserte buldrecup for studenter med to andre klatreforeninger. Solgte billetter for fri flyt.

Vi har hatt prøvetreninger både på Blindern i høst, og på Vulkan i vår, der vi har ukentlige treninger.

Vi har deltatt på foreningsdager for å verve nye medlemmer.

Økonomi

Fredagsklatring på Vulkan fortsetter å være en storsuksess, i tillegg til søndagsklatring én gang i måneden på Oslo Klatresenter. Vi har brukt 62 045 NOK på dette i 2023, men dette er bedre enn tidligere.

I 2023 har vi ikke kjøpt nytt utstyr, men dette er planlagt for neste år, noe som vil tilgjengeliggjøre klatring for flere i en periode der det har blitt svært populært, noe vi merker på oppmøtet.

Eller har vi arrangert inne-til-ute kurs, og vanlige tauklatrekurs som tidligere. Vi har også startet opp med teknikk-kurs i buldring for nybegynnere, som vi fikk svært god tilbakemelding på.

Vi har også organisert både lengre og kortere turer. Sammen med klatregruppa juss dro vi p[buldretur, og vi dro til Bohuslän i påsken, her har vi som regel dekt 1/2 av prisen.

I oppsummering kan det siet at OSI Klatring har:



1. Brukt midler forsvarlig for å gi et godt klatretilbud til studenter.
2. Vi har god økonomi, og har fått brukt opp deler av egenandelen. Vi bruker mye penger på leie.
3. Populariteten ser så langt ut til å være høy, og viser ingen tegn til nedgang. Vi har høye kursinntekter.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

På våren:

- Fredagsklatring hos Vulkan som tidligere, med gratis inngang for de 30 første, her har vi utvidet tilbudet vårt.
- Mandagstreninger for nybegynnere i blindernhallen, med instruktører.
- Nybegynnerkurs hver Onsdag i Blindernhallen.
- Søndagsbuldring én gang i mnd, gratis inngang for medlemmer.
- Utendørsbuldring på ulike steder i Østmarka, når værforholdene tillot det.
- Tauklatreturer utendørs, blant annet til Bohuslän.

På høsten:

- Fredagsklatring hos Vulkan som tidligere.
- Mandagstreninger for nybegynnere i blindernhallen
- Nybegynnerkurs hver Onsdag i Blindernhallen.
- Søndagstreninger på Oslo Klatresenter (OKS).
- Inne til ute-kurs
- Isklatrekurs.

Treningsleire/samlinger

Klatretur til Bohuslän i påsken. Isklatring i Rjukan med ekstern instruktør. Inne til ute klatrekurs med egne nyutdannede OSI instruktører. Utendørsklatring på Hauktjern.. Dagskurs til SNØ for å isklatre sammen med ekstern instruktør.

Konkurransedeltagelse

Arrangerte en vennlig buldrecup med LIK Klatring, Klatregruppa Juss og BI Athletics Klatring. Buldring på studentlekene ble avlyst.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Generelt i vår; Diverse sammenkomster.

April: Tur til bohus.

Generelt i høst; dro ut for litt å drikke og/eller mat etter fredagsklatringen med de som ville. .

September: Prøvetreninger på Vulkan.

Oktober: Halloweenfest

November: Filmkveld med visning av Brit Rock (klatrefilmfestival).

Desember: Isklatrekurs på SNØ.

Januar: Prøvetreninger på Vulkan.



Integrasjon

OSI Klatring har et stor andel utenlandske medlemmer, så all vår kommunikasjon til medlemmer skjer på både engelsk og norsk. Mye arbeid går i å svare på spørsmål tilsendt fra medlemmer eller potensielle medlemmer, opptil flere spørsmål daglig. Her har vi forbedret nettsiden vår for å gjøre informere bedre.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

I vår har vi hatt utendørs buldring slik som i fjor, og med et greit oppmøte. På starten av semesteret holdt i prøvetreninger, med stor pågang. Fredagsklatring på Vulkan har generelt hatt stort oppmøte, og vi ser på ytterligere måter å utvide tilbudet vårt.

Vi har hatt dugnad på buldrerrommet både i vår og i høst, og har fått gode tilbakemeldinger på jobben, til tross for litt krancling med SiO.

Vi har hatt teknikk-kurs, holdt taukurs som vanlig, og hatt en god drift, men ønsker gjerne å arrangere flere turer enn vi har. Kjernen av hva vi driver med har holdt seg godt, og vi ser på det som et godt tegn at kapasiteten på Vulkan nå er sprengt.

Idrettslig (treninger og kurs)

Treninger og kurs ble avholdt i all hovedsak på høstsemesteret. Vi utdannet 3 nye Klatreleder inne instruktører i vår, og 2 i høst. I tillegg fikk vi videreutdannet to av våre instruktører til ute/sport klatreinstruktører, og vervet en tredje. Dermed vil vi kunne legge til rette for mer aktivitet utendørs slik koronatiden har minnet oss på kan være nyttig i blant. Vi har jobbet med å utvide og forbedre klatretilbudet til våre medlemmer dette året. Det er en stor interesse for klatring blant studenter og det har vært viktig for oss å forsøke å gi et så godt tilbud som mulig som er tilgjengelig for fler, dermed har vi brukt flere arenaer (OKS, Vulkan) enn før for å ha nok areal til å drive på med den idretten vi elsker.

Sosialt

Vi har avholdt flere sosiale arrangementer: kurs, turer, lavterskel konkurranser eventer, som nevnt ovenfor. Vi har nå i tillegg utvidet de sosiale fellestreningene våre til flere dager i uken, med håp om å legge til rette for sosiale møtepunkter og klatreglede.

Administrativt

Dugnader og tilstedeværelse i buldrerrommet på Blindern er viktig for å opprettholde buldre-tilbudet, idrettsånden og det sosiale rommet slik det historisk sett har betydd mye for oss. Vi har iløpet av året jobbet frivillig i et titalls kvelder med å skru nye ruter, oppdatert treningsveggen med ny tilhørende app og gjort både innkjøp og snekret nye klatregrep, i tillegg til en godt utført dugnad sammen med ivrige medlemmer.

Tilstedeværelse på søndagstreningene, har vært en suksess og vi er glade for å kunne videreføre tilbudet.

På utstyrslageret jobber vi med en digital løsning for utlån, samt et samarbeid med klatregruppa juss.

Medlemskommunikasjon og inn/utmelding har blitt en stor oppgave, men vi forsøker det beste vi kan og har god dekning.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

OSI Klatring ønsker å fortsette å jobbe for et godt klatretilbud og miljø i klubben. Vi ønsker gjerne å utvide tilbudet vårt noe for å møte ønskene til medlemmene våre.

Idrettslig

Vi vil fortsette å tilby et godt klatretilbud til medlemmene våre, og sørge for gode fasiliteter for dette. Vi vil gjerne utvide tilbudet vårt, noe som ikke hadde vært mulig uten arealpotten. Gjennom å utdanne og verve nye



instruktører sørger vi for å kunne opprettholde tilbudet vårt og utvikle kompetansen i klubben. Ved hjelp av våre nye kurs utvider vi tilbudet vårt for nybegynnere, og håper dette kan tilgjengeliggjøre sporten enda mere for nykommere.

Sosialt

Vi ønsker å fortsette våre ukentlige treninger og klatretider, samt dugnader og konkurranser på buldrerrommet. Videre har vi et ønske om å arrangere turer og sosiale eventer i Norge og omkringende områder for å være bærekraftig - så godt det lar seg gjøre.

Administrativt

Vi vil fortsette med våre månedlige styremøter. Hvor vi motiverer og engasjerer til opprettelse av nye ideer for å bedre vårt klatretilbud.

OSI LANGRENN

<i>Leder:</i>	<i>Kristoffer Frydenlund Salid</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Oda Kristine Sølsnæs Rosseland</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Sigrid Fu Skjelbostad (t.o.m. juni 2023. Etter det: Oda / Kristoffer)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Åste Eika</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marit Lucy Bergsland Hansen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Sindre Jakobsen (delvis våren 2023)</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt god kontinuitet og jobbet godt. Styret fikk ett nytt styremedlem etter forrige årsmøte, noe som har bidratt til engasjement og aktivitet. Vi har gjennom året gjennomført 6 styremøter - 3 på våren og 3 på høsten. Styrets fokus har gjennom året i hovedsak vært på å gjennomføre samlinger og arrangementer, samt ukentlige treninger der vi har hatt kapasitet. Vi har dette året fortsatt å ha fokus på de sosiale omstendighetene rundt styremøtene, blant annet gjennom bestilling av møtemat og gjennomføring av møtene på andre steder enn Domus Athletica, blant annet Deichmanske Bibliotek og hjemme hos styremedlemmene.

Ekstern Representasjon

Vårsemesteret og vintersesongen innebar flere sportslige arrangementer med mange deltakere. I hovedsak innebærer dette deltakelse på Birkebeinerrennet (16 deltakere). Flere medlemmer deltok også i flere renn på eget initiativ. Gjennom sommerhalvåret deltar også mange av gruppas medlemmer i løp, under "OSI Langrenn" sitt navn. Vi har ønsket å skape mer blest rundt disse arrangementene ved å f.eks. arrangere felles opplegg i forkant og etter løpet - felles oppvarming og / eller felles bankettmiddag.

Økonomi

Klubbens dugnad, å arrangere skikurs for utvekslingsstudenter ved UiO, ble gjennomført som vanlig, og dette er vår klart største inntektskilde. Gjennom to teorikurs og fire kvelder med kurs brakte dette oss 20 000,- i kassa. Med de andre inntektene (Blant annet treningsavgifter 7500 og støtte fra OSI og NIF 20500, ++.) hadde vi totalt driftsinntekter på 102 000,-

Utgiftene er i hovedsak knyttet til sosiale arrangementer, samlinger og turer. I 2023 var turen til La Diagonela den største utgiftsposten.

Angående dugnaden vår, som er å holde skikurs for utvekslingsstudenter ved UiO, valgte vi i 2023 å skalere den ned noe, da det de siste årene har vært få medlemmer som har deltatt, og ettersom har gått økonomien går relativt godt. I 2024 kommer vi til å gjennomføre dugnaden på samme nivå som i 2023.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi har forsøkt å gjennomføre fire fellestreninger i uka, men har sett at vi ikke har hatt kapasiteten til å gjennomføre dette gjennom hele året. Ved gode snøforhold har praksis vært to økter på ski. Intervalløktene legges gjerne til et område der vi går rundt og rundt den samme runden eller opp og ned en bakke. På den måten tilrettelegger vi for at deltakere med ulike nivåer kan delta på samme trening uten å føle at de blir fragått. Langturene i helgene tas som regel litt på sparket, og varieres gjennom sesongen. Her er hovedmotivasjonen å komme seg ut i marka, og å få en sosial tur. Gjennom sommer og høst har vi én løpeintervall, én rulleskiintervall, i tillegg til en rolig løpetur i helgene. Vårsemesteret hadde vi noen styrkeøkter. I løpet av høsten har vi ikke arrangert noen styrkeøkter - I all hovedsak skyldes dette upassende treningstider og mangel på folk som kan lede øktene.

Løpeintervallene (ofte «elghufs»/løp med staver) gjennomføres på en slik måte at vi hele tiden klarer å holde gruppa samlet, slik at ingen føler seg fraløpt. For å delta på rullskiintervallene oppfordrer vi til at alle har noe erfaring på rullski fra før, da dette er litt mer teknisk krevende. De rolige løpeturene i helgene har også som hovedmål å være en sosial arena for medlemmene. Her er det pratetempo, og turen går gjerne innom en markastue for en bolle eller vaffel.

Tilbakemelding på årets årsmøte: Selv om intervaller i utgangspunktet er mer inkluderende (man holder seg i ett område og går fram og tilbake), kan denne treningsformen være avskrekkende på noen. Derfor bør det vurderes å heller fokusere mer på f.eks. rolige langturer.

Treningsleire/samlinger

Gjennom vinteren arrangerte vi i 2023 to samlinger: Den første var vår utenlandstur til Italia og deltakelse i La Diagonela! Den andre var også en sosial samling, i forbindelse med Birkebeinerrennet. Begge disse arrangementene var veldig populære og vellykkede. Totalt ble vi 17 deltakere på denne turen. I løpet av høstsemesteret har vi dessverre ikke arrangert noen samlinger.

Vi arrangerte også flere sosiale kvelder. En middag i etterkant av Ivar Formoes Minneløp, og en uformell kveld på et utested i Oslo med mulighet for prat og avslapning. I tillegg hadde vi flere økter som ble avsluttet med pizza på hhv Grefsenkollen og Union Kringsjø.

Konkurransedeltagelse

Gjennom vinteren har vi arrangert to skirenn, Klubbmesterskap i skøyting og klassisk stil. Som nevnt stilte gruppa også med deltakere i flere renn og løp, og flere deltok i blant annet Sørmila, Norgesløpet, Nordmarkstravern og Ivar Formoes Minneløp. I tillegg gjennomførte vi tradisjon tro et testløp i løpet av høsten, med godt oppmøte og solid innsats.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Samlinger er de faste og viktige sosiale arrangementene vi har gjennom sesongen. I tillegg har nye sosiale arrangementer vært godt mottatt, som f.eks. Julebord på Chateau Neuf, pizzasamling etter trening og OSIs våryr-arrangement. De sosiale langturene er dessuten også en veldig viktig aktivitet, og har vist seg å være veldig populært, særlig gjennom høsten. Dessverre har vi ikke hatt så god kontinuitet på dette som tidligere år.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

OSI Langrenn har hatt et år som har vært preget av idretts glede, gode samlinger og treninger, men dessverre også av et lavere aktivitetsnivå enn vanlig. Vi hadde 25 betalende medlemmer da året var omme. Vi fikk gjennomført gode fellestreninger og har også hatt god kontinuitet i sosiale arrangementer.

Som følge av noe mindre engasjement (særlig rundt de regelmessige felles treningene) har motivasjonen vært noe laber. Dette er synd, da vi gang på gang tydelig ser at vi er en veldig trivelig gruppe med hyggelige folk fra alle studieretninger. Dette viser seg på alle de sosiale arrangementene, men vi klarer dessverre ikke allti å samle de store gruppene til ukentlige treninger. Noe av grunnen til dette tror vi er at vi er et styre som får mindre og mindre kapasitet til å ta ansvar for gruppens aktivitet. Dette håper vi endrer seg i løpet av 2024.

Idrettslig

OSI Langrenn er en breddeklubb for alle nivåer, og oppfordret også de på lavere nivåer til å delta i skirenn og på samlinger. Vi har noen medlemmer som er helt ferske på ski, mens andre hevder seg på høyt nivå nasjonalt. Dette tror vi er veldig viktig for å ha en mangfoldig og sammensatt gruppe.

Sosialt

Generelt har det vært et veldig godt miljø i gruppa hele året. Deltakerne på samlingene i forbindelse med vinterens renn var veldig fornøyde og vi har fått mange gode tilbakemeldinger. De aller fleste av nye medlemmer som har prøvd seg på trening har valgt å bli værende, og det tyder på at folk trives.

Administrativt

Styret har vært velfungerende og vi har klart å gjennomføre de saker som har kommet på dagsordenen på en god måte. Vi jobber dog for at styret skal bli større, og få friskt blod i 2024, og i større grad bestå av studenter.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Som tidligere år ønsker vi å opprettholde driften som normalt og å jobbe med å være en inkluderende og innholdsrik gruppe å være medlem av. Vi kommer til å ha mye fokus på rekruttering og å motivere medlemmer til å bli værende i gruppa og med på treninger, også når det blir mørke høstkvelder, og dørstokkmila blir ekstra lang.

Vi ønsker også å rekruttere nye, engasjerte medlemmer til styret, da det nåværende styret snart er ferdig med som studenter og kjenner på manglende kapasitet til å drive gruppa videre.

Under gruppas årsmøte i fjor (2023) kom vi fram til å prøve å samle kreftene våre til kun 1 eller 2 treninger i uka. Dette for å samle flest mulig medlemmer pr. trening, noe som forhåpentligvis gir større gevinster enn å spre treningene utover uka. Dette ønsker vi å fortsette med i 2024.

Idrettslig

Vi ønsker å gjennomføre treninger som tidligere, men heller redusere antallet treninger pr uke dersom vi ikke har kapasitet til å lede. Opplegget tenkes å varieres fra uke til uke for å få variasjon. Der noen i større grad ønsker å delta på styrke og rulleskitrening er det noen andre som heller ønsker å løpe. Vi kommer også til å fortsette å ha fokus på å være en gruppe for alle nivåer langrennsløpere. Alle skal kunne være med på treninger uten å føle at de er «for dårlige». Vi vil dessuten fortsette å oppfordre til å delta på uhytidelige konkurranser og renn, og ønsker også å legge opp til et sosialt opplegg rundt flere av disse, for eksempel i form av samlinger, turer, banketter osv.

Sosialt

Vi vil fortsette å arrangere sosiale arrangementer utenom de faste treningene og samlingene. Vi har god erfaring med å blant annet klatre, spise middag/grille, og tror at dette styrker samholdet i gruppa ytterligere.

Administrativt

Vi ønsker å fortsette å være et motivert og engasjert styre som er ivrig etter å gjøre OSI Langrenn til en attraktiv og givende gruppe å være medlem av i studietida - derfor kommer vi også til å ha stort fokus på å engasjere nye styremedlemmer.

OSI ORIENTERING

Leder:	<i>Mikael Olausson</i>
Nestleder:	<i>Øivind Due Trier</i>
Økonom:	<i>Marie Helene Hansen</i>
Sekretær:	
Styremedlem:	
Styremedlem:	

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har ikke blitt avholdt noen fysiske styremøter i 2023. Styrearbeidet har bestått av besvarelse av e-post fra personer som kontakter oss, økonomiarbeid, finne arrangører til våre Rankingløp (regelmessige orienteringsløp vi arrangerer til inntekt for klubben). Det som har måttet avklares i styret, har skjedd via e-post.

Ekstern representasjon

Ingen

Økonomi

I løpet av året 2023 har økonomiansvarlig i klubben ført skyggeregnskap og fulgt opp økonomien så godt det lar seg gjøre ut fra forutsetningene vi får fra OSI.

OSI Orientering sin største inntektskilde er treningsløpene (kalt Rankingløp) som vi arrangerer i samarbeid med IL GeoForm. Totalt har det blitt arrangert 25 løp, hvor OSI Orientering har arrangert 9 av dem. Dette er ett færre enn i fjor (9), men færre enn hva vi vanligvis har pleid å arrangere. Vi mistet i 2019 en del ressurspersoner som var med å arrangere, og vi har ikke klart å bygge opp igjen den samme mengden med arrangører som vi hadde. Som i fjor har det vært en ekstra stor dugnadsinnsats fra Øivind Due Trier, som har vært hovedarrangør av over halvparten av alle løpene til OSI.

I 2023 var den største enkeltutgiften hyttetur i forbindelse med arrangementet Kjempesprekken på KSI-hytta (løpet hadde start og mål fra Studenterhytta).

Vi hadde 10 betalende studentmedlemmer og 7 betalende ikke-studenter, hvorav 5 aktivitetsfremmende ikke-studenter, som har bidratt sterkt i arrangementen av treningsløpene som er vår viktigste inntektskilde og treningsarena. Ikke-studentene har vært, og er, en veldig viktig kilde til kompetanse her, og er viktig for å sikre at denne aktiviteten opprettholdes, og styrker den økonomiske ryggraden i gruppa, noe som kommer alle studentene til gode.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Trening: Øivind Due Trier har vært trener både i vår- og høstsemesteret. Vårsemesteret ble det arrangert 11 fellestreninger, mens det i høstsemesteret ble arrangert 10 treninger. De første åpne treningene på våren ble arrangert i Frognerparken, ellers har treningene blitt holdt fra Sognsvann og siste halvdel av høsten ble arrangert fra Blindern. Det var egne Facebook-arrangementer for hver trening. Vi hadde mange nye studenter som deltok på disse treningene.

Rankingløp: I år har vi arrangert totalt 25 løp sammen med samarbeidsklubben IL GeoForm, hvorav OSI Orientering har arrangert 9 stk. Dette er treningsløp som vi arrangerer for at vi skal få et lavterskel konkurransetreningstilbud, og de har også blitt vår viktigste inntektskilde. Det er som regel to og to som arrangerer disse på dugnad, og det ligger vanligvis

15 til 25 arbeidstimer bak et slikt løp, avhengig av hvor det arrangeres og erfaringsnivået til de som arrangerer. Det pleier å være 80 til 150 deltakere på disse løpene. Disse treningsløpene ligger det mye arbeid bak, og er en av våre hovedutfordringer med å få arrangert, men vi er samtidig veldig stolte over at vår klubb klarer å arrangere noe som er såpass stort i orienteringsmiljøet i Oslo.

Treningsleire/samlinger

Vi arrangerte som i året før også det tradisjonsrike løpet Kjempesprekken, med Øivind Due Trier som løypelegger og løpsleder. Dette ble avholdt på KSI-hytta (men selve løpet hadde start og mål på Studenterhytta) og det ble arrangert bankett på kvelden før løpet, så dette er en stor sosial happening i tillegg til å være et langdistanseløp på dagtid.

Konkurransedeltagelse

Vi har hatt en del konkurransedeltakelser i år, 152 (186 forrige år) i Norge viser arrangementssystemet Eventor (men dette viser ikke alle mindre løp, så tallet er en del høyere).

Kjempesprekken, åpent klubbmesterskap ultralang for par 1. oktober 2023

6 km par nr. 4 Aurelie Poirmeur og Francisco Javier Velázquez-García

6 km alene nr. 1 Are Eriksen

12 km par nr. 1 Mikael Olausson

12 km par nr. 3 Bjørn Grinde

(18.5 km ingen deltagere fra OSI)

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

I tillegg til den nevnte turen til KSI-hytta ble det arrangert sommeravslutning etter den siste treninga på vårsemesteret.

Integrasjon

O-gruppa ønsker å være en lavterskelklubb som har plass til både nybegynnere og erfarne løpere. Treningene som har vært arrangert, har hatt differensiert nivå og har vært tilrettelagt for både nybegynnere og erfarne. De første treningene i hvert semester har også hatt grunnleggende opplæring for nybegynnere.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Aktiviteten har vært stabil fra i fjor, omtrent like mange treninger, konkurransedeltakelse og våre ukentlige treningsløp.

Som i fjor har vi i år hatt få studenter som er med på terminfestede konkurranser, men vi har derimot hatt god deltakelse på treningene våre. Vi merker fortsatt at vi har hard konkurranse blant andre orienteringsklubber i Oslo. Studenter som har drevet med orientering fra før, søker ofte de store klubbene. Vi ønsker å være en klubb som dekker bredden av orientering, altså både for dem som ikke har drevet med orientering før, og for dem med erfaring. For at klubben skal fortsette som tidligere, arrangere o-tekniske treninger og orienteringsløp, trenger vi erfarne orientere. Klubben kan ikke drives alene av nybegynnere. Slik situasjonen er i dag, er OSI Orientering helt avhengig av våre erfarne ikke-studenter, som står opp for klubben ved å arrangere treningsløp og gjøre styrearbeid. Dette jobber vi for at kan tas over av studenter.

Idrettslig

Vi har hatt litt færre deltakelser på o-løp i år enn i fjor.

Sosialt

To sosiale arrangementer ble arrangert, hyttetur i forbindelse med Kjempesprekken og avslutning etter vårsemesteret.

Administrativt

Arbeidet som er lagt ned er hovedsakelig av typen arbeid som “må” gjøres. Det gjelder økonomiarbeid, finne arrangører til Rankingløpene og svare på e-post som vi mottar fra studenter og andre.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Vi håper å kunne fortsette å være en aktiv klubb hvor det er plass til både aktive og nye o-løpere, med både et sportslig og sosialt fokus. Vi ønsker å være en inkluderende klubb, og et lavterskeltilbud for studenter, hvor alle kan være med på trening, løp og turer. Vi ønsker at det fremdeles skal eksistere et tilbud for studenter i Oslostudentenes idrettsklubb, derfor trenger klubben nye engasjerte studenter

Idrettslig

Vi ønsker å fortsette med ukentlige treningsløp, og ikke minst fortsette å arrangere det legendariske løpet Kjempesprekken.

Vi vil fortsette å engasjere medlemmer til å bli aktive orienteringsløpere, og helst få med flere medlemmer på konkurranser og større løp.

Sosialt

I tillegg til de samme to sosiale arrangementene som i fjor (sommeravslutning og treningsleir på KSI-hytta) ønsker vi å få til to utenlandsturer til orienteringsstevner i Danmark/Sverige.

Administrativt

Ingen endring i forhold til året 2023.

OSI GRUPPENAVN -> OSI PADEL

Leder:	<i>Simen Marcello Viken Moksnes</i>
Nestleder:	<i>Åsmund Lie</i>
Økonom:	<i>Simen Marcello Viken Moksnes</i>
Sekretær:	<i>Simen Marcello Viken Moksnes</i>
Styremedlem:	<i>Simen Marcello Viken Moksnes</i>
Styremedlem:	<i>Åsmund Lie</i>
Styremedlem:	<i>Shady Shalaan</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Fyll ut

Ekstern Representasjon

Fyll ut

Økonomi

Fyll ut

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Padel

Treningsleire/samlinger

Nei

Konkurransedeltagelse

Nei

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Ingen enda

Integrasjon

Alle er velkomne. Oss ledere tar ansvar for å prate med folk før, under og etter øktene for å se til at alle har det bra.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Gjennomført seks treninger på 2 timer. Oppmøte har vært mellom 18 og 24 hver gang. Omtrent halvparten av gruppa har kommet hver gang, mens den andre halvparten roteres. Padel er en dyr idrett å drive med, men vi fikk noe støtte fra NSI og en rabattert pris fra Padel City Ryen som gjorde at man betalte ca. 115 kr for hver gang man deltok.

Idrettslig

Øktene er slik, og det informeres også i Spond:

“Alle er velkomne, uansett nivå!”

16:50-17:00 dele inn i par (venner kan danne par selv så lenge de er på ca. samme nivå)

17:00-17:10 oppvarming sammen med partner

17:10-17:30 runde 1
17:30-18:00 runde 2
18:00-18:30 runde 3
18:30-19:00 runde 4

3 lag/par per bane. Alle spiller en kamp mot hverandre, best av 3 kamper (15-30-40-game, golden point). Man har 30 min på en bane før man bytter nivå. Etter alle lag har spilt en gang mot hverandre, så spiller man videre, men best av 1 sett slik at alle får spilt ca. like mye.”

Sosialt

Ikke noe annet enn selve treningene. Ønsker noe sosialt utenfor banen nærmere sommeren når vi får spikret litt hva denne gruppa er. Men på øktene har det vært booket slik at det er to par som spiller kamper, mens et lag er på sidelinjen. Disse har da mulighet til å slå av en prat. Vi har også felles oppstart og slutt for øktene.

Administrativt

Simen har tatt av seg alt til nå, men håper vi får inn flere i gruppa for å få spredt oppgavene litt.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Vi ønsker å skape en trygg og god plattform som ved faste tider har padel-spill der alle kan delta. Siden vi er helt i starten av OSI Padel har vi som mål å beholde, og forhåpentligvis, øke antall medlemmer. Per dags dato er vi ca 90 medlemmer av spond-gruppen hvorav underkant av halvparten er aktive og har vært med på treninger. Målet vil da være å få en større andel med på treningene. Mål 50 aktive spillere inntil treninger i løpet av våren. Vi har et motto om flest mulig lengst mulig der vi ønsker at alle som ønsker skal få være med å spille padel med oss. Dette vil vi få til ved å være den billigste måten å spille padel for studenter med dårlig råd.

Idrettslig

Målsetting for det sportslige vil være at vi kan skape et sted der alle padelspillere kan komme, enten man er Arturo Coello (verdens beste padelspiller), eller om man aldri har prøvd før. Dette kommer ved interesse fra styret om økt kunnskap om spillet og et generelt ønske om å spre sporten.

Sosialt

Vi har et mål om et generelt godt samhold på tvers av nivåene og ønsker å gjennomføre, og skape en tradisjon på "Semesterturnering" der vi deler inn i to eller tre nivåer og kårer de beste spillerne i de ulike nivå-klassene.

Administrativt

Målsetting administrativt er tydelig kommunikasjon mellom OSI, oss ledere og våre spillere.

OSI PARDANS

<i>Leder:</i>	<i>Heidi-Christin Bernhoff-Jacobsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Ingen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Kristine Bergheim Graff</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Kari Kristine Almåsvold Borgos</i>
<i>Medlemsansvarlig:</i>	<i>José Diaz Gaspar overtok etter Ann Karina</i>
<i>Webansvarlig:</i>	<i>José Diaz Gaspar</i>
<i>Markedsføringsans:</i>	<i>Leo Juste-Groene</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret jobber med planlegging av alle aktivitetene og jobber for et godt miljø i klubben
Jobbe for å øke medlemsmassen med promotering og hyggelige aktiviteter for økt fellesskap og trivsel

Ekstern Representasjon

Deltagelse på Foreningsdagene ved UiO og OsloMet

Økonomi

Overskudd har ikke blitt brukt grunnet pandemi, men nå planlegger vi for flere aktiviteter ☺

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Avholdt varierte kursrekker i pardans – flere dansestiler og ferdighetsnivåer
Jobbet for å opprettholde høyt nivå på instruktører og kurs

Treningsleire/samlinger

Avholdt diverse Workshops i flere dansestiler
Avholdt Workshops for å forberede oss til Oslo Operaball (4. feb) og dansene som danses der.

Konkurransedeltagelse

Flere medlemmer deltok på NM i Standard og Latin på Lillestrøm
Flotte resultater for våre par med 1, 2. og 3. plasser! ☺

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Avholdt Dansefest
Skulle på hyttetur, og hytte var booket, men ble avlyst pga. for få påmeldte.

Integrasjon

Mye av vår informasjon utgår på engelsk og kurs undervises på engelsk ved behov - dette for å ivareta utenlandske studenter. Vi har etter hvert en del utvekslingsstudenter på våre aktiviteter.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Et godt år med et hardtarbeidende styre som jobber for økt medlemsmasse og flotte aktiviteter.

I vårsemesteret økte medlemsmassen betraktelig, men problemer med at 25% av ny-registrerte medlemmer H2022 meldte seg ut igjen. Dette gjør det også vanskelig å planlegge, også økonomisk. Vi må selv få kontrollere egen medlemsmasse!

VI BER OM MEDLEMMER IKKE FORVINNER UT AV SYSTEMET OG BL.A. FÅR TILSENDT LINK FOR Å MELDE SEG UT FRA NOEN I HOVEDSTYRET!

MEDLEMSSYSTEMET MÅ FUNGERE OG HOVEDSTYRET KAN IKKE FJERNE VÅRE MEDLEMMER!

Idrettslig

Flotte kurs med god stemning,
Fin fremdrift i ferdigheter blandt kursdeltagerene
Konkurransedeltagelse som noen synes er veldig gøy

Sosialt

Hyggelig dansefest ble avholdt

25 medlemmer har meldt seg på til Oslo Operaball som arrangeres 4. Februar 2023 i Dan Gamle Logen. (Operaballet 2022 ble avlyst)

Administrativt

- Styret har stått på for å levere flotte aktiviteter til medlemmene og fremme et godt miljø i klubben
- Arbeidet hardt for å sette opp mange flotte kursrekker
- Vi har fått inn et nesten helt nytt Styre
- Vi har hatt god kompetanseoverføring mellom nye og gamle styremedlemmer
- Holdt god dialog med danse miljøet i Oslo
- Vi har jobbet hardt med promotering på sosiale medier, hengt opp plakater og delt ut flyers
- Organisert Workshops og en hyttetur
- Delta på foreningsdager

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

- Avholde varierte kursrekker i pardans – flere dansestiler og ferdighetsnivåer
- Avholde Workshops
- Avholde Minikurs
- Avholde Konkurranser – Jack & Jill (en mindre konkurranse) og OSI Open (en stor konkurranse)
- Jobbe for å øke medlemsmassen med promotering og hyggelige aktiviteter for økt fellesskap og trivsel
- Delta på Foreningsdager

Idrettslig

- Sørge for gode kurs der medlemmene føler mestring og fremdrift
- Delta på konkurranser
- Avholde konkurranser

Sosialt

- Delta på Oslo Operaball 4. februar 2023
- Avholde Fester
- Arrangere hyttetur
- Delta på European Tournament for Dancing Students (ETDS) i Amsterdam i pinsen 2023 (det har tidligere vært store grupper fra OSI som har deltatt på dette siden 2013). Arrangementet flytter lokasjon fra semester til semester, og arrangeres av studentklubbene.
- Annet gøy

Administrativt

- Arbeidet hardt for å sette opp mange flotte kursrekker
- Organisere Workshops
- Oppdatering av websider slik at de til enhver tid har korrekt informasjon
- Styret vil stå på for å fremme et godt miljø i klubben
- Holde god dialog med dansemiljøet i Oslo
- Vi vil fortsette å jobbe med promotering på sosiale medier, hengt opp plakater og delt ut flyers
- Organisere Workshops og hyttetureryttetur
- Delta på foreningsdager ved UiO og OsloMet

OSI Quadball

Leder:	<i>Toph Happl</i>
Nestleder:	<i>Felix Asanza Bergersen</i>
Økonomi:	<i>Taswaib Hussein</i>
Styremedlem:	<i>Roland Magnus Mork</i>

Administrasjon

STYREARBEID

Måla våre har dette året vært mye av de samme som før.

1. Opprettholde god kommunikasjon og klar rollefordeling innad i styret

I vårsemesteret fortsatte vi grunna det lave antallet styremedlem med ad-hoc rollefordeling.

Kommunikasjonen fungerte stort sett godt grunna gode relasjoner medlemma imellom, men det var noen utfordringer knytta til dårlig modererte konflikter mellom to av medlemma og ett medlems vanskelige personlige situasjon.

Utfordringer knytta til lavt antall styremedlem fortsatte i høstsemesteret, og blei forsterka da alle styremedlemma hadde høye arbeidskrav i studia sine. Likevel har det vært et generelt godt miljø innad i styret.

2. Opprettholdt rekruttering, spesielt av faste bosatte

Vi har prøvd å ivareta medlemmene våre, og fortsatt innsatsen for rekruttering, men med mindre hell dette året enn det forrige.

3. Inkludere flere medlemmer i administrative oppgaver.

Som tidligere var det noen innsats på dette området og liknende var innsatsen stort sett begrensa til hjelp med henting av utstyr, men noen medlem engasjerte seg også i organisere socials, samt at noen ga råd med tanke på rekruttering.

4. Flere medlemmer på dugnader.

På dette området lyktes vi bedre enn tidligere. Vi hadde både flere dugnader, og da vi hadde få styremedlem blei vi nødt å spørre medlem om hjelp, med stor suksess.

ØKONOMI

Vår

Som økonomiansvarlig, har det vært en litt humpete vei, siden jeg er uvant med denne måte å gjøre økonomi på, videre har andre ting satt meg tilbake og senket effektiviteten min, et av de gode nyhetene er dog at vi nå har bytta fra visma til poweroffice, jeg har ikke lært dette fullstendig enda, men får inntrykk av at det er mye bedre enn visma så lenge man skjønner hvordan det skal brukes. Det tok dog hovedstyret lang tid å få ut poweroffice brukere, så økonomien arbeidet var i limbo.

Vi har også hatt et bra år med tanke på dugnader, og blitt hyret inn for tre forskjellige.

Høst

Har lært meg mer om hvordan økonomien ordnes, i starten var det litt dårlig kommunikasjon og det tok litt tid, men ble til slutt ble det ordnet og jeg klarte å finne mailene som angikk mitt verv. Dette semesteret

har jeg for det meste fokusert på å ta igjen backloggen som hadde bygget seg opp fra forrige semester. Etter hvert som jeg ble mer og mer komfortabel med poweroffice, gikk det fortere. Vi har sendt inn en søknad for økonomisk støtte og annet enn det har det vært stille for oss på den fronten. Har vært snakk om å støtte medlemmene økonomisk når vi skal reise og lignende, men siden jeg har vært treg, er det fortsatt oppe til diskusjon.

Rekruttering

Vår

Som forventet var det mer utfordrende å rekruttere på våren enn høsten. Vi stilte opp på stands på universitetene i Oslo og markedsførte introtreningene våre, men fikk kun tak i én ny spiller på den måten. Et av medlemmene klarte å rekruttere to andre, og vi har beholdt én av dem. Vi har opprettholdt noe aktivitet på sosiale medier, og fått en forespørsel fra noen som ønsker å trene med oss. Det ser vi som et tegn på at disse verktøyene fyller noe av sin funksjon.

Høst

Vi hadde en god start på høst-rekrutteringen ved å stå sterkt på stands. Vi delte ut mange flyers og fikk litt ekstra hjelp til bemanning av stands fra Sagene sine spillere. Det kom som vanlig mange på intro-treningene og til slutt 7 som kom på treninger senere. Derimot sluttet to av dem å komme på treninger innen slutten av september grunnet ikke-fungerende Spond og en person som ikke likte sporten likevel. Av de fem andre er fire utvekslingsstudenter og den siste har mistet litt kontakt så vi forventer ikke å ha med alle til våren.

Vi har forsøkt å holde våre sosiale medier levende dette semesteret, men grunnet få styremedlemmer og lite initiativ for å drive sosiale medier har vi postet lite etter rekrutteringsukene. Vi har ennå fått mange meldinger både på Instagram og Messenger om hvor og når treninger er og noen som ville ha en dugnad av oss. Alle disse meldingene har vi vært flinke til å svare på.

Sosialt

Vår

Vi har hatt tre sosialer i alt, to for vanlige medlemmer og ett for styremedlemmer, på dem har det vært brettspill til en quiz. Og generelt var det preget av godt humør, var dog litt mørkere sinnsstemninger noen ganger og fornærmelser til vennlig rivalisering og truing ble brukt (sistnevnte under quizen). Videre har vi hatt 3 dagnader og mitt inntrykk var at 6 av 8 som deltok som frivillige på disse koste seg, de resterende to sine ansiktsuttrykk var vanskelige å bedømme eller så har jeg glemt tilbakemeldingene de ga, men, men logistikken gikk ganske greit for seg, minus glemsel av visse små ting, og forsvinning av deler av en stang under transport.

Høst

Vi har bare hatt intro-sosialen, en hyttetur og en vanlig sosial. På alle disse har det vært god stemning og vi har hovedsakelig drevet med brettspill. Vi har også hatt sammenkomster på vår tur til Bergen, samt fest i NM helgen. For hytteturen var KSI-hytta allerede booket fullt når vi ville booke den. Vi fikk heldigvis låne sommerhuset til et styremedlems foreldre. Hytteturen var en suksess med togturer begge veier, tur langs kyststien, brettspill og god stemning selv om vi var få folk med; bare 5 folk. Vi håpet på å være flere, men noen rakk ikke siste toget og for andre passet datoen rett og slett ikke.

Vi hadde en dugnad på høsten. Vi hadde problemer med å finne en bane vi kunne bruke, spesielt med tanke på at det hadde allerede begynt å bli kaldt på kveldene. Til slutt måtte vi bare bruke gresset på Blindern. Dugnaden var like etter NM og det var miskommunikasjon som forårsaket oss ikke å ha alt utstyret som vi ønsket. Til tross for dette klarte de tre frivillige, gjennom noen språkbarrierer, å skape god stemning og lære vekk den fantastiske sporten vår. Selskapet, som betalte godt for dugnaden, sa at det er god mulighet for at de vil ha dugnad med oss neste år også :)

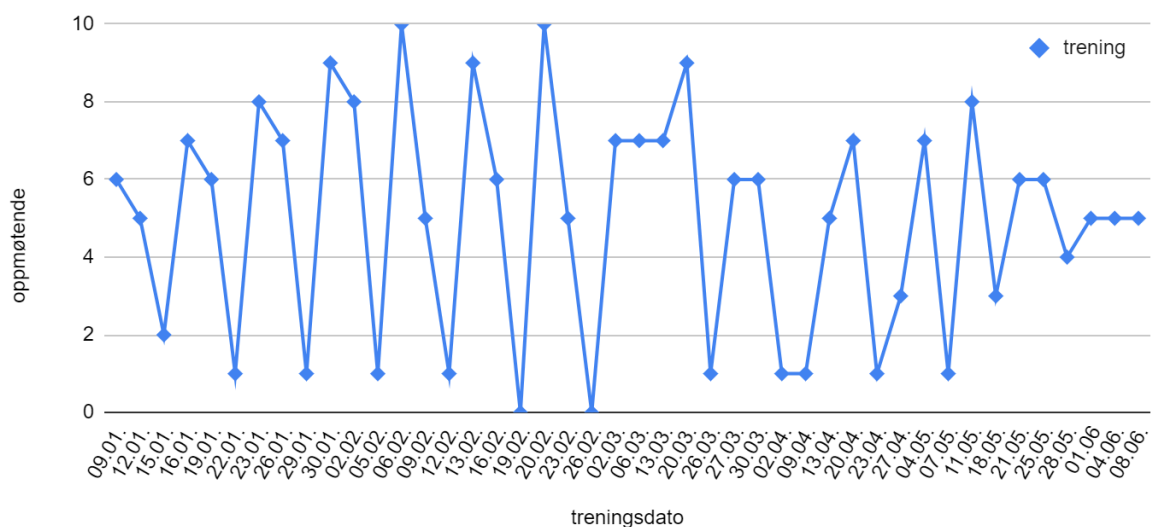
Sportslig

TRENING

Vår

Dette semesteret inviterte vi til totalt 44 treninger som ikke blei avlyst, inkludert 15 “Oslo-treninger” avholdt sammen med Sagene IF. Til å begynne med hadde vi treninger på NIH sin kunstgressbane på mandager og på Skur13 på torsdager, i tillegg til “Oslo-treningene” på Voldsløkka på søndager. I april hadde vi ingen egne treninger i ei uke, og da vi ikke hadde booka NIH lengre bytta vi til kun éi egen trening i uka, først på Skur13, men så på Domus Athletica. SiO Athletica sitt krav på et Athletica-medlemskap for å kunne bruke banen gjorde situasjonen vanskelig for oss, særlig med tanke på utstyret, og vi har sia trent på gresset på Rektorhaugen, rett ved Sogn studentby. Oppmøtet var høyst før Studentlekene, og da særlig da vi trente på NIH, og falt etter det. Oppmøte på Søndagstreningene var stort sett lavt, men steig interessant nok mot semesterets slutt.

Oppmøte vår 2023



NB: kun personer som ikke spiller i andre lag er telt

Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte (før/etter SL/totalt)	min	max
NIH	11	~8,43/7,25/8	6	10
Skur13	10	6/6/6	5	8
Rektorhaugen	6	-/~5,66/~5,66	3	8

Domus	2	-/5/5	3	7
Totalt egne treninger	29	~7,21/~6,07/~6,62	3	10
Voldsløkka*	15	~0,86/2,5/~1,73	0	6
Totalt	44	~5,10/~4,83/~4,95	0	10

*inkluderer to treninger som blei avholdt på Jordal

Med tanke på kjønnsbalansen fortsetter trender fra forrige semestre. Vi hadde et likt antall medlem i begge to kjønnsgrupper, men igjen er oppmøtet mye høyere i den kvinnelige gruppa, ikke bare fordi flere i den mannlige gruppa prioriterte studiet osv., men også fordi det var stort engasjement blant flere av de kvinnelige medlemma.

kjønnsgruppe	antall individ	gjennomsnittlig oppmøte (uten/med søndager)	gjennomsnittlig antall per trening (uten/med søndager)
mannlig	7	~9,57/~10,14	~2,34/~1,64
kvinnelig	7	17/~20,14	~4,28/~3,32
totalt	14	~13,29/~15,14	~6,62/~4,95

NB: ikke-medlem ikke telt

Sommer

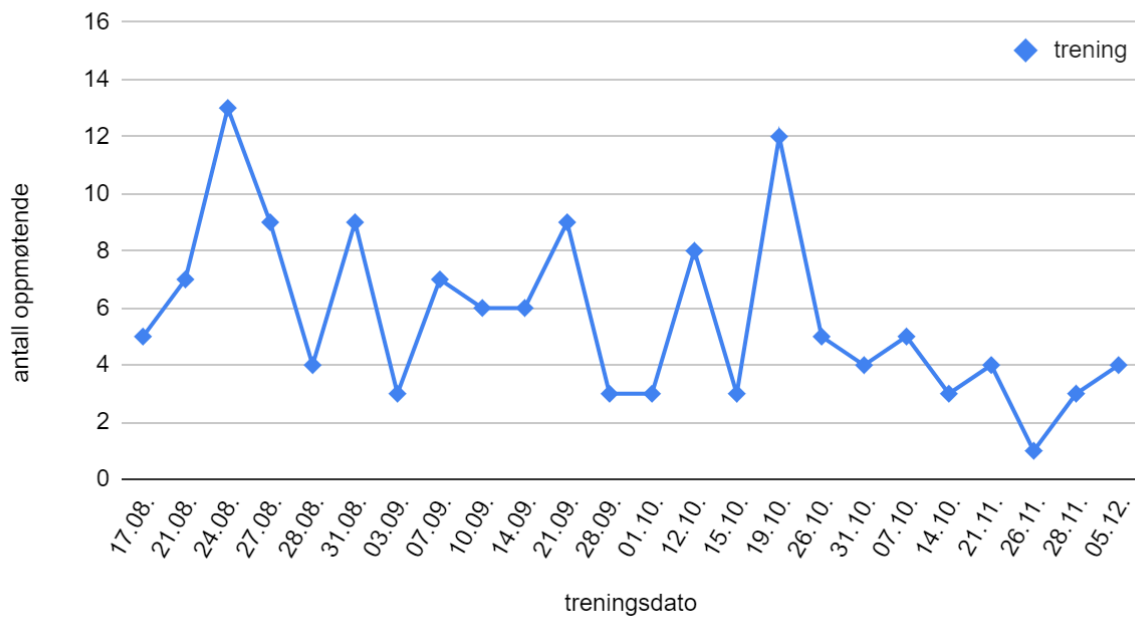
I sommer, altså tida mellom det forrige årsmøtet og introtreningene, var det bare tre treninger der medlemma våre møtte opp, to av dem "Oslo treninger" sammen med Sagene IF Rumpeldunk. Dette skyldes at størstedelen av medlemma, inkludert vår utstyrsansvarlig, ikke var i landet. Halvparten av dem skulle dessuten ikke fortsette, så det spørs hvorvidt disse treningene er statistisk relevante.

Høst

Dette semesteret inviterte vi til 27 treninger som ikke blei avlyst, 8 av dem "Oslo treninger" sammen med Sagene IF Rumpeldunk på Voldsløkka. Fram til slutten av oktober avholdte vi treningene våre på gresset mellom Sophus Bugges hus og Idrettsbygningen på Blindern på torsdager, inkludert introtreningene våre, samt ei introtrening på Domus Athletica sitt kunstgress. Ved slutten av oktober flytta vi til kunstgressbanen på NIH, der vi hadde fått tildelt tider på tirsdager, og også inviterte Sagene for å forbedre oppmøtet. Det generelt lavere antall treninger skyldes at trenerne våre ikke hadde kapasitet til å holde treninger, samt at Sagene avlyste flere søndagstreninger.

Oppmøtet var generelt lavt og varierte sterkt, men var merkbart lavere etter NM og var høyst da vi trente på Blindern. Det kan sannsynligvis knyttes til tidligere treningstider, mer sentral beliggenhet og høyere temperaturer.

Oppmøte høst 2023



Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte (før/etter NM/totalt)	min	max
Blindern	12	~7,2/5/7	3	13
Domus	1	9/-/9		
NIH	7	-/~3,8/~3,8	3	5
Voldsløkka	8	~3,6/~1,7/~2,9	1	6
totalt	27	~6,2/3,3/~5,1	1	13

Grunna noen ulikheter i hvorvidt vi klarte å både rekruttere og ivareta kvinnelige medlem sammenlikna med mannlige medlem har trenden fra forrige semestre delvis reversert seg, og vi hadde flere mannlige medlem. Uansett har den kvinnelige gruppa ennå møtt opp til flere treninger i gjennomsnittet.

kjønnsgruppe	antall individ	gjennomsnittlig oppmøte	gjennomsnittlig antall per trening
mannlig	7	10	~2,9
kvinnelig	4	13,5	~2,2
totalt	11	~11,3	~4,6

NB: ikke-medlem ikke telt.

BANETID

Vår

Vi startet semesteret med terninger på NIH, som vi var ganske godt fornøyde med. Banen er av høy kvalitet, opplyst, måkt og oppvarmet slik at den kan brukes like bra hele året. Det eneste problemet er en mindre sentral beliggenhet og litt senere treningstider, men det er et mindre problem for de mange studentene som bor på Kringsjø eller Sogn studentby. Vi samarbeidet med OSI Fotball ved at de leide halve banen av oss, siden vi normalt ikke trenger hele. Det har vi avtalt å fortsette med framover, når vi skal trene på NIH neste vinter.

I løpet av vinteren trente vi også en del på Skur 13. Der er underlaget hardt, men det er lyst og varmt gjennom hele vinteren, og Skur stiller med gratis lokaler, toaletter og god service.

Vi søkte om og fikk banetid på Domus Athleticas kunstgressbane. Den var i forferdelig stand da vi trente der, men skal pusses opp gjennom sommeren. Vi har lyst til å ta den nye banen i bruk, men ser med bekymring på at Athletica krever medlemskap på treningssenteret for å ta i bruk banen. Vi vet at det er en betydelig og noen ganger umulig ekstra kostnad for våre medlemmer. Vi ser derfor på løsninger for å imøtekomme dette, og vil gjøre vårt beste for å også ha aktivitet utenom Athletica. Dersom banen er helårsåpen er vi åpne for å trene der også på vinteren, i tillegg til NIH.

Ellers har vi trent gratis på gressplenen på Rektorhaugen mot slutten av semesteret. Der er det ganske flatt og mykt, eneste problemet er en litt anonym og usentral beliggenhet samt at vi ikke vil kaste vekk andre som bruker arealet.

Høst

Vi starta semesteret med å trene på gressplenen mellom Sophus Bugges hus og Idrettsbygningen på Blindern. Den har sentral beliggenhet og er lett og gratis tilgjengelig, om enn muligens ikke så lett å finne for folk som ikke er bra kjent med området. Den er imidlertid ikke egentlig stor nok til våre formål og ikke belyst da den ikke er noen ordentlig bane, og er dermed lite brukbar fra omtrent midten av oktober. Til vinteren leide vi igjen kunstgressbanen på NIH og skulle egentlig dele den med OSI Fotball igjen, men grunna styremedlemmas manglende kapasitet tok vi for seint kontakt for å fortsette med avtalen fra forrige semestre. Problema med oppmøtet på NIH fortsatte, dette semesteret trolig også grunna lavere temperaturer enn vanlig, som vi prøvde å motvirke ved å kooperere med Sagene IF Rumpeldunk, med noen suksess.

TURNERINGER

Vår

Våren 2023 har OSI Quadball deltatt i studentlekene og Nordic Cup. Vi endte med henholdsvis 3. og respektabelt 5. plass, på tross av at vi sendte små lag til begge turneringer. Vi fokuserte på å gi nye medlemmer tid og erfaring på banen, og å sørge for gode opplevelser for alle medlemmer. I Nordic samarbeidet vi også med det tysk-danske laget Nordic Werewolves om å få nok spillere til noen av kampene, og satte pris på muligheten til å bli kjent med spillere utafor Norge.

Høst

I høst har vi deltatt i to runder med seriekamper og i Norgesmesterskapet. 23./24. september deltok vi i seriekamper mot BSI og Katta i Bergen, der vi til slutt vant mot begge to laga og medlemma våre, særlig de nye, ikke bare fikk mye erfaring men også danna gode relasjoner seg/oss innimellom. 8. oktober spilte vi seriekamper mot Sagene, der vi blei nødt til å be om noen av spillerne deres for å kunne ha et fullstendig lag. Vi tapte som forventet alle kampene, men leda i den første kampen i ei god stund, og fikk verdifull erfaring. Vi deltok på Norgesmesterskapet 21. oktober med Sagene, som sendte to lag, NTNUI, BSI og Katta, der vi vant mot Katta og BSI, og tapte mot ett av Sagenes lag, og slutta som forventet på 4.

plass. Vi stilte med noen færre spillere enn vi håpa på og måtte til og med søke dispensasjon fra kjønnsregelen men holdt moralen oppe gjennom turneringshelga, om enn vi blei nødt å “forfeite” vår siste kamp da vi var utslitte og været var dårlig.

Oppsummering

GJENNOMGANG AV MÅL SATT FOR 2023

- Kommunikasjonen innad i styret har vært noe kaotisk men stort sett bra; den må jobbes med videre
- Vi har rekruttert kun 3 faste bosatte, der én har falt av, og de andre må jobbes med for å beholde dem; dessuten har flere andre falt av
- Vi har begynt arbeidet med å inkludere flere medlemmer i administrative oppgaver, men dette må jobbes mer med
- Vi har hatt noen dugnader, og vi har fått en del medlemmer til å bidra med enkelte ting slik som rekruttering; her er det fortsatt en vei å gå
- Vi har noe manglende oversikt over økonomien vår
- Vi har klart å ha en social nesten hver måned
- Vi har ikke organisert noen treningscamper
- Vi har deltatt både på Studentlekene i Trondheim, der vi blei 3. og NM i Oslo, der vi blei 4., samt Nordic Cup i Göteborg, der vi også slutta på 4. plass

FORSLAG TIL MÅL FOR 2024

ADMINISTRATIVT:

1. Opprettholde god kommunikasjon og klar rollefordeling innad i styret
2. Opprettholdt rekruttering, spesielt av faste bosatte
3. Inkludere flere medlemmer i administrative oppgaver
4. Få flere medlemmer med på dugnader

ØKONOMI:

1. Følge budsjettet så langt det lar seg gjøre
2. Føre regnskap månedlig
3. Kartlegge inntekter, og finne tall for hvor mye vi faktisk kan forvente fra år til år. Dvs forstå hvordan Hyperion, Oslostøtta, Arealpotten og OSI fordeler midlene sine, og på hvilke kriterier de gjør dette
4. Lage et oversiktlig skjema over inntekter og utgifter. Sann som vi har nå, men med tall som stemmer og som er lettere å legge inn

SPORTSLIG:

1. Stille lag til alle norske turneringer
2. Stille to lag til en turnering i løpet av året
3. Utvide den faste kjernen med spillere som blir over flere sesonger
4. Delta på 1 internasjonal turnering

SOSIALT:

1. Ha minst én social hver måned utenom sommerferien

2. Inkludere nye medlemmer i det sosiale fellesskapet

OSI ROING 2023

Leder: Ola Larsson

Nestleder: Audun Grepperud

Økonom: Ida Sandvik

Sportsligansvarlig: Adrian Lund

Arrangementansvarlig: Marthe Sinnes Nysæter

Sosiale medier ansvarlig: Katrine Neset

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Vi har hatt et fullkomment, dynamisk og velfungerende styre dette året. Vi har fått inn styremedlemmer både med og uten tidligere roerfaring, noe som har vært nyttig og bra for roklubben. Vi har prioritert å strukturere treningen i høyere grad, ha flere sosiale sammenkomster, og engasjere flere av medlemmene i arbeidet som gjøres. Vi har hatt i større grad involvering av medlemmer til å hjelpe til med sosiale arrangementer. Dette gjør at styret ikke får alt for mye å gjøre i perioder med mange arrangementer og konkurranser.

Ekstern Representasjon

Vi har vært representert i et mangfold av konkurranser. Ved årets største begivenhet, SM i Bergen i mai, stilte vi med fire båter hvorav to var i herreklassen, hvor den ene båten tok sølv. Vi hadde også to damebåter med på mesterskapet og den ene båten fikk en imponerende fjerdeplass. Dette er resultater vi kan både hente inspirasjon fra og strekke oss etter i neste mesterskap. På vinterhalvåret deltok vi på innendørs NM i Trondheim 2023. Vi stilte med to stafettlag på damesiden og et på herresiden. Det ene damelaget tok med seg hjem en bronsemedalje. Greit å merke seg at dette er ordinært innendørs NM og ikke bare for studenter så dette er en virkelig sterk presentasjon vi er stolte av.

I januar 2024 deltok vi med en enda større tropp på innendørs norgesmesterskap på romaskin og hadde hele 24 deltakere med oss! Tre damelag og tre herrelag. Damene toppet kransekaken og tok med seg gull på fire ganger 500meter stafett og den beste presentasjonen på herrene var en imponerende, men litt sure fjerdeplassen.

Økonomi

Økonomien har vi litt uoversiktlig bilde over for øyeblikket ettersom økonomi ansvarlig så seg nødt til å trekke seg fra vervet. Vi har et annet styremedlem som jobber med å skaffe seg oversikt. Men til tross for dette har vi fått godkjent en søknad fra sparebankstiftelsen på 80 000 åtti tusen kroner for innkjøp av nye åtter. Åtter fikk vi kjøpt av Christiania Roklubb inkludert årer og en firemannsbåt for prisen av 110 000 hundre og ti tusen kroner. Etter en nøye vurdering av styret så tok vi gjerne imot firemannsbåten med på kjøpet. Dette for å kunne enklere legge til rette for å ha enda flere medlemmer på vannet når vi ikke helt klarer å samle 18 personer for å fylle begge åtterne våre eller har flere som møter opp trening enn 18. Tidligere i år fikk vi også kjøpt inn følgebåt/redningsbåt som er et krav og ha når temperaturen begynner å synke, samt det er en stor nødvendighet for å ha en trener i båt ved siden robåten for instruksjon. Dette fikk vi 28 000 tjuetåtte tusen kroner fra Spleis og båten + tilhenger kostet 30 000 tretti tusen kroner. Det betyr at vi ikke brukte mye av våre egne penger på følgebåt. Vi hadde en påskesamling i Moss grunnet at isen ikke hadde gått i Oslo. Denne samlingen fikk vi godkjent en søknad på 6000 seks tusen kroner. Dette gikk til Moss Roklubb for leie av lokale og robåter vi fikk låne under oppholdet. Samlingen varte over fem dager.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treningene våre varierer med året.

Vintersesong:

- Mandag: Sirkeltrening på Domus Athletica, sal 1E, 19:00-20:15.
- Torsdag: Romaskintrening på Domus Athletica, sal 1E, 20:30-21:45 ● Lørdag: Langtur i Nordmarka.
- Søndag: Innendørs robassengtrening på Ormsund Roklubb.

Sommersesong og konkurransesesong:

- Tirsdag: Roing i Oslofjorden fra Ormsund Roklubb.
- Torsdag: Roing i Oslofjorden fra Ormsund Roklubb.
- Søndag: Roing i Oslofjorden fra Ormsund Roklubb / løpetur i Marka

Dette har vært vellykket, og vi har hatt eget påmeldingssystem gjennom Spond for å få det til å gå opp med tanke på plasser i båten. Men det har alltid vært rom for å trene innendørs hvis noen vil være med som ikke fikk plass i båt.

Treningsleirer/samlinger

Som tidligere nevnt har vi arrangert en treningssamling i Moss. Dette var virkelig en suksess og vi fikk mange nye medlemmer med ut på vannet for første gang i robåt og en god oppfriskning før sesongen startet for alvor i mai.

Konkurransedeltagelse

Vi har per hatt over 30 personer som har deltatt på regattaer i alt fra studentmesterskap til nasjonale regattaer.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi arbeider med å skape egne tradisjoner, og dette fungerer bra. Vi arrangerer dåp-fest for nye deltakere, avholdt julebord, og har nå også utviklet et konsept med både ”Herrenes aften” og ”Damenes aften” der henholdsvis jentene og guttene arrangerer en fest for hverandre. Dette har gitt et godt og tett samhold. Sist, vi har forsøkt å bygge et sosialt nettverk med lav terskel for å gjøre egne aktiviteter utenom de som er arrangerte av styret. For å gjøre dette har vi laget en messenger chat, snapchat gruppe etc., noe vi ser fungerer svært godt ved at flere medlemmer drar på grilling, bading, løpeturer sammen. Det har blitt svært sammensveiset gjeng for de som har deltatt jevnlig på trening. Vi strekker oss etter å prøve å få med flere og flere av medlemmene til å bli med på trening og sosialt.

Integrasjon

Ved å arrangere egne Kick-Off fester med fokus på bekjentskap i oppstartsfasen, og en videre tett oppfølging på trening i starten, vil vi vurdere integreringen som bra. Vi avholder også åpne og uforpliktende sirkeltreninger i starten av hvert semester, for å ha en enkel inngangsport til oss dersom noen ønsker å bli kjent med miljøet og se om dette kunne vært aktuelt. Ettersom medlemsmassen har vokst betraktelig etter pandemien så har vi valgt å nedprioritere plass til utvekslingsstudenter som ikke har noen form for roerfaring. Dette er grunnet roing er en svært teknisk idrett som krever tid til å lære og vi gjerne vil heller prøve å få med medlemmer som kan være med over lengre tid enn bare 1 semester. Vi tester ut dette 1 semester og ser hvordan det fungerer i praksis.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et begivenhetsrikt og viktig år. Vi har klart å delta i alle konkurransene vi ønsket, både på studentmesterskapsnivå, og på nasjonalt nivå. Vi har utviklet oss sosialt, og fått mer struktur i trening og opplegg. Vi bygger tradisjoner, og setter rammer for hvordan vi ønsker at roklubben vår skal være, både med tanke på idrettslige mål, men også sosialt og med tanke på miljøutvikling. Vi har absolutt utviklet oss en retning vi ønsker å fortsette i.

Idrettslig

Vi er nå der vi ønsker å være rent idrettslig, men håper på større deltakelse i samtlige av konkurransene vi velger å være en del av. Studentmesterskap hadde vi rekordmange deltakere, men noe mindre enn vi hadde håpet på regattaer gjennom sommeren. Noe som er forståelig mtp at studenter ofte ikke tilbringer sommeren i Oslo alltid.

Sosialt

Vi trives veldig godt med kontinuiteten og kvaliteten på hva vi har nå, og ønsker å opprettholde dette – videre med enda større deltakelse.

Administrativt

Vi er tilfredse med hvordan vi har organisert oss og fordelt arbeidsoppgavene i styret og i komiteene, og ønsker også at dette skal vedvare med tilsvarende kvalitet.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Vedlikeholde den gode arbeidsfordelingen, og sørge for å fortsette å strekke oss etter nye ambisjoner uten å lene oss på tidligere suksess. Alt har enda forbedringspotensialer, så vi må perfektionere det vi har kommet, og videre tenke lengre – spesielt med tanke på hvordan vi opprettholder en kjerne i miljøet og et enda mer kontinuerlig treningsmiljø.

Fra våren 2023 har vi vedtatt å endre styre strukturen innad i OSIR, ved at et nytt styre sitter fra 1. februar til januar, fremfor august til august. Bakgrunnen for dette er å skape en høyere grad av kontinuitet og overlapp mellom de ulike styrene, samt legge til rette for at studenter ofte skriver bachelor/master siste vår på studiet. Dette vedtaket var enstemmig. Nytt styre blir dermed fra våren 2023 innvilget på generalforsamling hvert år, i januar.

Idrettslig

Vi håper at SiO har mulighet til å tildele oss treningstider vi har søkt om for 2024/2025.

Sosialt

Det generelt lagt til rette for et utmerket sosialt miljø, takket være en aldeles dyktig arrangementansvarlig, Marthe.

OSI SQUASH

<i>Leder:</i>	<i>Daniel Kristiansen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Jacob Først Aune (vr/første del av høst)</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Gøril Johannesen (siste del av høsten)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Emma Ster (vr)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elisa Haug-Freitag (vr)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ahmed Ahmer (høst)</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Gjennomført 2/3 styremøter per semester. Der har det blitt diskutert fremtidige sosiale arrangementer, endring på trening, introdusere nye styremedlemmer og andre ting som dukker opp.

Vi har også kontinuerlig kommunikasjon over Messenger dersom det er mindre ting som må løses.

konomi

Økonomien i klubben er fortsatt god, dette er selv om vi har gått i underskudd i 2023. Dette dekkes av den høye egenkapitalen vi har. Her skal det nevnes at underskuddet skulle egentlig vært en god del høyere, grunnen til dette ligger i at vi fikk redusert pris på bestilling av OSI hytte grunnet dobbeltbooking. I tillegg har vi blitt kvitt en god del gammelt utstyr uten å kjøpe nytt dette semesteret. Og til slutt så skulle kostnaden for å bestille ekstra baner vært noe høyere, men vi i styret undervurderte aktiviteten og bestilte banen litt sent.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Ukentlig trening med instruktør. Fra høsten var denne forbeholdt til nye spillere. Har vært god tilbakemelding på dette og har bidratt til å beholde nye spillere bedre enn i tidligere semesteret og fått disse med på andre treninger også

På andre dager har det vært åpen trening hvor medlemmene selv har styrt opplegget, oftest lst ved å spille kamper mot hverandre.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vr: Velkomstmiddag, hyttetur og en turnering.

Høst: Velkomstmiddag, turnering og julemiddag.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Aktiviteten og medlemstallene økte veldig fra vår til høst. Dette skyldes trolig på grunn av at vi har en stor andel internasjonale studenter som meldte seg på i høst. I tillegg så klarte vi å være på foreningsdagene, både på OsloMet og UiO, noe som vi ikke klarte i våres.

Vi byttet også fra å bruke nettsiden til Spond for å registrere seg til treninger. Dette har ført til lettere registrering og kommunikasjon mellom medlemmer.

Sosialt

Noe labert oppmøte på vårsemesteret, men veldig godt oppmøte på høsten.

Fikk gode tilbakemeldinger på hyttetur som vi skal ta med oss videre til neste gang vi arrangerer hyttetur.

Administrativt

Styret har fungert bra det siste året selv med en god del utskiftninger med styremedlemmer som ble ferdig med studiet. Vi hadde også noen problemer med å få arrangert arrangementer på høsten på grunn av sykdom og styremedlemmer som var opptatt med jobb. Noe som gjorde at vi måtte utsette noen av arrangementene til litt senere på året.

Vi valgte også å bestille ekstra baner grunnet høy aktivitet på høsten, dette burde trolig bli gjort tidligere, siden vi undervurderte hvor høy aktiviteten holdt seg.

MÅLSETTINGER FOR 2024***Generelt***

Forsøke å holde flere eksisterende medlemmer samtidig som vi får rekruttert nye medlemmer. Vi vil også prøve å få kjøpt inn litt utstyr som vi kan videreselge til medlemmene våre. Våre utlånssracketer begynner også å dra litt på årene, og vi vil vurdere å oppgradere disse.

Det vil også bli tatt en vurdering om squash gruppen skal melde seg inn i squashforbundet.

I tillegg planlegger vi å øke medlemskontingenten til 200 (inkludert leverandøravgift) for studenter og 300 for ikke-studenter.

Idrettslig

Prøve å arrangere et par interne turneringer per semester. Vi skal prøve å fortsette å holde ukentlige treninger med trener for nybegynnere. Og til slutt holde aktiviteten oppe på våre normale treninger.

Sosialt

Vi skal arrangere velkomstarrangement i starten av hvert semester for å la medlemmene våre bli bedre kjent utenfor squashbanen og forhåpentligvis gjøre det litt lettere for våre nye og eldre medlemmer å melde seg på treningene våre.

Vi har også planer om å arrangere en hyttetur i vår.

Administrativt

Håper å få minst en til med i styret for å hjelpe til spesielt med arrangementer og foreningsdagene. Vi vil også forsøke å ha noe oftere styremøter som vil gjøre at vi får tatt tak i saker litt tidligere.

Vi vil også vurdere å sende ut en spørreundersøkelse for å få oversikt over hva våre medlemmer mener om klubben og hva de ønsker å se mer av.

OSI SVØMMING

<i>Leder:</i>	<i>Ragnhild Kleppestrand</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Anna Mohr</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Pascaline Olhats</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>-</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Håkon Riiber</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Alexander Olafsson</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ida Kristin Tvedt</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrelsen i OSI Svømming har administrert den daglige aktiviteten, både sportslig og sosial, i gruppen. Vi starta året med ny økonom og ett nytt styremedlem. Vi har jevnlig holdt styremøter for å diskutere klubbens virksomhet og planlegge prøvetreninger og sosiale arrangementer.

Vi har hatt mange som har ønsket å bli medlem av gruppa. Ettersom vi også i år har ryddet i medlemslisten før semesterstart har vi hatt muligheten til å akseptere alle studenter som holder et sportslig høyt nok nivå til å kunne delta på treninger. Medlemsmøtet ble avholdt på Domus den 4. desember.

Deler av styret var også med å planlagte og arrangerte svømmestevnet under studentlekene høsten 2023.

Ekstern Representasjon

Grunnet lav kapasitet til å ta inn nye medlemmer har vi ikke deltatt på foreningsdagene i år. OSI Svømming deltok på på Studentlekene som ble arrangert i Trondheim i februar og Oslo i oktober. Våre medlemmer klarte å frembringe fantastiske resultater og vi ble beste klubb i Trondheim og nest beste klubb i Oslo.

Økonomi

Se regnskap som er vedlagt.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi avholdt prøvetreninger både i januar og august. Det var godt oppmøte på prøvetreningene begge semestrene, men som ventet relativt mange flere på høstsemesteret. Vi har valgt å ta inn kun studenter dette året for å holde andelen av ikke-studenter nede. Vi hadde kapasitet til å ta inn alle studenter som holdt et høyt nok nivå sportsligsett.

Treningsleire/samlinger

-

Konkurransedeltagelse

OSI svømming har i 2023 deltatt på både SL i Trondheim og SL i Oslo.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det har i løpet av året blitt holdt regelmessige sosiale arrangementer som pizzakvelder, sommeravslutning, julebord og hvert semester har vi også avholdt klubbemesterskap med påfølgende middag. Vi har også arrangert to hytteturer dette året, der den første var i samarbeid med sykkel og triatlon

Integrasjon

OSI Svømming jobber kontinuerlig med å rekruttere nye medlemmer og få dem å føle seg velkommen i gruppen. Vi er en meget internasjonal gjeng, noe som gjør kulturen i gruppen spesiell og trivelig. Vi har måttet si nei til endel som ikke har nok svømmekunnskaper, hvor vi henviser noen til SiO Athletica sine kurser. For øvrig jobber vi for å kunne integrere og velkomne så mange nye studenter som mulig hvert semester.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et år der treningene har blitt gjennomført som planlagt.

Idrettslig

Idrettslig sett har året vært veldig fin, med effektive og morsomme treninger samt fantastiske resultater i Studentlekene.

Sosialt

Når vi ser tilbake på året mener vi at vi kunne ha vært bedre på å arrangere små, lavterskel sosiale arrangementer litt hyppigere. En del av dette bygger på tilbakemeldinger fra medlemmer, men vi ønsker også oppfordre medlemmer til å selv ta imitativ til lavterskel sammenkomster f.eks etter trening, slik at dette ikke bare blir styret sitt ansvar.

Administrativt

Styret har jobbet på som vanlig og hatt regelmessige møter, ofte digitalt. Vi har laget årshjul og fordelt oppgaver i god tid i forveien for å ha god struktur og forhindre at enkelte får veldig mye i perioder.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Sette enda flere studenter i aktivitet å tilby kvalitetsmessig svømmetrening for studenter for et bra pris. For å kunne ta inn flere studenter trenger vi minst én bane til i bassenget på Domus under våre treningsøkter, noe vi krysser fingrene for ta vil bli godkjent i år.

Idrettslig

Tilby treninger av høy kvalitet for våre medlemmer. Planen var å legge opp treningene slik at formen ville toppes til SL 2024 i Tromsø. Vi vil trene både på utholdenhet og teknikk, og arrangere «klubbmesterskap» i løpet av året. Open water treningene vil bli avholdt som vanlig under sommeren.

Sosialt

Vi satser på å fortsette med pizzakvelder og hytturer. Vi vil prøve å få til flere lavterskel arrangementer etter enkelte treninger.

Administrativt

Hele styret fra 2023 er byttet ut, og vi vil satse på å ha en god overgangsperiode med informasjons- og erfaringsutveksling.

OSI SYKKEL, TIL OG MED EKSTRAORDINERT ÅRSMØTE 28. SEPTEMBER

Leder:	<i>Ole Einar Liljegren Ringen</i>
Nestleder:	<i>Emil Løland Andersen</i>
Økonom:	<i>Thomas Vogelaar</i>
Styremedlem:	<i>Ragnhild Narvestad Hungnes</i>
Styremedlem:	<i>Monica Linnea Dahlgren</i>
Styremedlem:	<i>Dylan Kreynen</i>
Styremedlem:	<i>Mats Viljugrein Limi</i>

OSI SYKKEL, ETTER EKSTRAORDINERT ÅRSMØTE 28. SEPTEMBER

Leder:	<i>Mats Viljugrein Limi</i>
Nestleder:	<i>Emil Løland Andersen</i>
Økonom:	<i>Thomas Vogelaar</i>
Styremedlem:	<i>Ragnhild Narvestad Hungnes</i>
Styremedlem:	<i>Monica Linnea Dahlgren</i>
Styremedlem:	<i>Dylan Kreynen</i>
Styremedlem:	<i>Line Fosheim</i>
Styremedlem:	<i>Mikita Pilinka</i>
Styremedlem:	<i>Daniel Bjørn Norum</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det første styremøtet i 2023 fant sted 15. februar. Der ble målsetninger og ansvar for året delt. I tillegg ble satsningsritt, det vil subsidierte ritt, bestemt. Styret møttes også i mars for å planlegge utesesongen, og i starten av juni for å planlegge tur til Hafjell og overgangen til nytt styre. Daværende styreleder, Ole Einar Liljegren Ringen, skulle begynne å studere i Paris, og vi så oss nødt til å gjøre endringer. Mats

Viljugrein Limi ble valgt som midlertidig leder fram til ekstraordinært årsmøte 28. september. Styret ble også enige om å forsøke å få flere styremedlemmer for å øke engasjementet i klubben.

På våren lanserte vi, etter godt arbeid av Ragnhild, vår egen gruppeside på Spond. Dermed ble Facebook-gruppen vår tatt stadig mindre i bruk, før all aktivitet til slutt ble overført til Spond. Dette sørger for bedre informasjonsflyt og gir en fin oversikt over hvor mange som kommer på treninger, sosiale arrangementer osv.

I løpet av høstsemesteret ble det gjennomført tre styremøter hvor høstsemesteret ble planlagt og generelle spørsmål ble diskutert og besvart.

Øvrig kommunikasjon innad i styret har i stor grad foregått på i en Messenger-gruppe.

Ekstern Representasjon

Leder og Kristian Weibye (medlem i OSI Sykkel, styremedlem hyttestyret) deltok på representantskapsmøte som ble holdt i høst.

Økonomi

God økonomi. På grunn av utgifter til flybilletter til treningsleir i 2023 var regnskapet for 2022 et stort minus. Dette ble hentet igjen ved egenkapitaler i 2023.

Utenom turen til Calpe, var de største utgiftspostene for 2023 hyttetur til Hafjell i august og rittdeltakelse i satsningsritt.

3 medlemmer jobbet som løypevakter under Holmenkollstafetten 13. mai. Disse inntektene ble betalt ut til de respektive medlemmene.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

I motsetning til tidligere år preget av pandemi, kom vi tidlig igang med felles trening. Allerede torsdag 5. januar hadde flere ivrige medlemmer spinning på Blindern Athletica. Spinning på Blindern vedvarte hver torsdag (også mens flere medlemmer var på treningsleir i Spania) fram til 23. februar. Vi hadde sett oss lei av dårlig luftkvalitet og sykler, og valgte å heller møtes på Centrum Athletica hvor det er betydelig bedre fasiliteter. Vi hadde ikke fått treningstider der, og var vi nødt til å holde dørene til lokalet oppe for Athletica-medlemmer og unngå å bruke musikkanlegg osv. Selv om dette var kjedelig, var det likevel et bedre alternativ enn å fortsette å trene på Blindern hvor flere av våre medlemmer opplevde hodepine og kvalme, både under og etter økt.

Søndag 16. april hadde vi vår første trening ute. Tross frisk temperatur, valgte over 20 stykker å møte opp på langturen. Hver torsdag og søndag, utenom i juli, var vi i snitt rundt 10 stykker. 19. oktober var vi tilbake på Centrum Athletica, og har møttes der hver torsdag siden. På senhøsten, siden vi flyttet innover, har dessverre oppmøte vært noe dråligere. 10 stykker, eller flere, har vært et sjeldent syn.

Treningsleire/samlinger

Sammen med OSI Triathlon skulle en stor gruppe til Calpe, i Spania, fra 4. til 12. Februar. Emil og Kristoffer Larsern (Triathlon) hadde gjort mye arbeid for at dette skulle bli en knirkefri reise for resten. Det ble dessverre ikke slik, da Flyr begjærte seg konkurs bare en uke for reisen. Heldigvis klarte nesten alle å finne nye flybilletter i siste liten på egenhånd. Ulempen var at mange hadde forskjellige tidspunkt for inn- og utreise. Dette krevde enda mer arbeid for Emil og Kristoffer, som var nødt til å planlegge logistikken rundt overnatting. Alt i alt ble det til slutt en veldig fin tur, selv om det regnet nesten hver dag.

Første (lang)helgen i augst, dro 9 medlemmer fra OSI Sykkel på hyttetur til Hafjell. Også denne turen skulle vise seg å bli preget av en del regn, men samtidig også hyggelige stunder og flotte sykkelturner. Enkelte av medlemmene kjørte bagasje og mat fram og tilbake, mens noen sprekinger valgte å sykle enten en av veiene eller begge veier.

Konkurransedeltagelse

Våre medlemmer har deltatt på flere ritt i år. En stor gruppe hadde gledet seg til å åpne sesongen 1. mai under Enebakk rundt, men rittet ble avlyst på grunn av snøvær. Vi har likevel kommet sterkt tilbake og vært representert i blant annet Follorittet, Styrkeprøven (store og lille), Randsfjorden rundt, Birkebeinerrittet og Grenserittet.

Tradisjon tro ble det gjennomført klubbmesterskap på høsten. For å stimulere deltakelse både i rittet og på det ekstraordinære årsmøtet, valgte vi å arrangere begge samme dag (klubbmesterskap først, deretter årsmøte med pizza). 18 stykker deltok på klubbmesterskapet, 13 menn og 5 kvinner. På forhånd hadde Dylan tatt initiativ til å lage vandrepokaler som gis videre til beste kvinne og mann hvert år. De første innehaverne ble Fredrik Tøien og Lene Heimdal. Styret vedtok at om man vinner klubbmesterskapet tre år på rad, får vedkommende pokalen til odel og eie.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi begynte med nyttårsbord i midten av mars på Peloton Torggata med rundt 16 stykker. Siden har vi hatt to arrangementer etter satningsritt, og opplegg etter begge årsmøtene. I tillegg hadde vi kickoff for spinning-høsten på Centrum Athletica i slutten av oktober. Selv om det var trening, var fokuset først og fremst på det sosiale. Det var konkurranser, mat, musikk og generelt god steming. Dette var også innetreningen vi klarte å lokke desidert flest på (13 stykker). Vi er veldig takknemmelige for at SiO lot oss gjøre dette, og håper samtidig at det viser hva som er mulig å få til dersom vi kan bruke Centrum Athletica til det fulle.

Styret, med de kvinnelige medlemmene i spissen, har også hatt stort fokus på å øke antall (aktive) kvinner i klubben. I den forbindelse ble det blant annet arrangert et tur til café før kickoffet på Centrum Athletica.

Integrasjon

Vi ønsker å være en klubb med plass til alle. Dette har vi forsøkt å oppnå ved å holde varierte treninger slik at man uavhengig av nivå og erfaring kan få noe ut av treningene. Enkelte langturer har dessverre hatt litt for høy fart, noe vi i ettertid har hatt stort fokus på å bli flinkere på. I tillegg ønsker vi å skape et godt og inkluderende miljø i gruppen slik at man får lyst til å komme på trening også for det sosiale.

Dette føler vi til dels at vi har oppnådd med en rekke nye fjes på treninger i løpet av både våren og høsten. Likevel har vi slitt noe med å få et flertall av disse medlemmene til å bli gjengangere. En stor andel av både nye og gamle fjes, dukker dessverre bare opp sporadisk. Gjennom foreningsdagene klarte vi for eksempel å få mange inn i Spond-gruppa vår, men bare et fåtall av disse har vært med på flere økter i ettertid. Dermed er vi nødt til å se hva vi kan gjøre for å endre dette neste år.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et år med fine opplevelser for våre medlemmer. I medlemslisten er det for øyeblikket registrert 38 medlemmer, hvorav 26 er studenter og 12 er ikke-studenter.

Idrettslig

Vært gjennomført trening som nevnt over med god deltakelse. Intervalltrening torsdag og rolig langtur søndag i sommerhalvåret. I vinterhalvåret har det vært spinning, fortrinnsvis på Centrum Athletica.

Sosialt

På det første styremøtet fastsatte et mål om minst 10 sosiale arrangementer i løpet av 2023. Man må være gavmild for å si at vi har nådd dette målet. Likevel, har vi hatt flere hyggelige arrangementer både med og uten sykkel.

Administrativt

Administrativt var året preget av uforutsette endringer i styret. Styreleder ble, som nevnt, tatt inn på studier i Paris. Dette førte til at vi måtte finne midlertidige løsninger for styret, som kan ha preget styret på lang sikt. Før årsmøtet for 2024, har vi for øyeblikket ingen lederkandidat, men vi håper på en løsning.

Styret har også brukt unødig mye tid og krefter på å diskutere med OSI og særlig Athletica i flere saker. Etter flere år med forsøk på dialog om treningstider, så vi oss nødt til å ta saken i egne hender å møtes på Centrum Athletica. Styret stusser fortsatt over utdelingen av treningstider på Blindern Athletica, all den tid det bare finnes en studentgruppe for sykling i Oslo og SiO sitt beste spinningsrom står ubrukt store deler av uka. Det blir særlig vanskelig å forstå når Centrum Athletica selv gir positive signaler, og SiO deretter sier det stikk motsatte.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

Fortsette å skape et miljø hvor folk får lyst til å treffes for å sykle og ha det gøy sammen, både på og utenfor treningene.

Treningene skal også være en arena for de som ønsker å utvikle seg som syklister.

Idrettslig

Fortsette med tilbudet om spinning inne i vinterhalvåret.

I sommerhalvåret vil det fortsette å være torsdagstrening hvor det fortrinnsvis starter med en rolig sosialoppvarmingsrunde i Maridalen, etterfulgt av intervaller i Grefsenkollen, men også med mulighet for andre varianter. Ihelgene vil det være lengre rolige langturer.

Det vil også bli tilrettelagt for deltakelse i ritt med refundering av hele eller deler av startkontingenten (satsningsritt). I tillegg vil det tradisjonsrike klubbmesterskapet i temposykling bli avholdt på høsten i Maridalen eller Sørkedalen.

Sosialt

Få til flere sammenkomster sosialt og gjøre OSI Sykkel enda mer attraktivt for studenter. Det bør være et særlig stort fokus på de som enten vurderer å bli med eller bare er med sporadisk. Klubben trenger enda flere aktive og engasjerte medlemmer om bærekraftig klubbdrift skal være mulig på lang sikt.

Administrativt

Fremdeles arbeide med å rekruttere flere (student-)medlemmer, prøve å nå ut til flere uavhengig av nivå og målsetning. Dette betyr å stille på foreningsdager og andre arrangementer hvor vi kan gjøre oss synlige, ha en konsistent instagram-feed og generelt jobbe for å skape et godt miljø i klubben.

Årsberetning 2023

OSI Taekwondo

Styret 2023

Leder: Eva Synnøve Trælstad

Nestleder: Paul Johansen

Økonom: Øyvind Kveine Haugen

Styremedlem: Sofie Balstad

Styremedlem: Ken Liu

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det er gjennomført styrearbeid som vanlig. I tillegg har styret gjeninnført teoritime, teoriprøve, og diskutert treningenes rammer og formalitetsgrad, støtte til deltakelse på sommerleir, innkjøp av utstyr og bruk av sosiale medier.

I 2023 ble det gjeninnført en teoritime for medlemmene. Teoritimen var obligatorisk for medlemmer som skulle gradere. En teoriprøve ble innført som en prøveordning, og var obligatorisk å gjennomføre for alle medlemmer som skulle gradere. Dato for gradering ble fastsatt.

Treningenes rammer og formalitetsgrad har vært et diskusjonstema etter ønsker fra medlemmer om mer formaliserte treninger med mer disiplin.

Det ble besluttet å støtte medlemmer som deltok på sommerleir med deler av beløpet for å forsøke å øke andelen deltakere på sommerleir 2024.

Klubben har diskutert behov for nytt utstyr, blant annet innkjøp av takstein til brekke-treninger.

Vi ser også stort potensial i bruk av sosiale medier, og promotering av klubben.

Ekstern representasjon

To av våre instruktører sitter i styret i vårt særforbund, Traditional Taekwondo Union (TTU):

- Martin Lilleeng Sætra (kasserer i TTU)
- Øyvind Kveine Haugen (styremedlem, TTU)

Økonomi

Året har i stor grad gått greit, men ikke fantastisk. Vi har hatt noe problemer med Fighter som leverandør av drakter, veldig mange størrelser av de mest populære artiklene har vært utsolgt, slik at medlemmene våre har kjøpt utstyr utenfor vår sfære. Dette har nødvendigvis påvirket budsjettet.

Videre så vi at både Norges Kampsportforbund og Traditional Taekwondo Union justerte sine medlemskontingenter, noe som gjorde at vi kun i begrenset grad hadde økonomi til oppgradering av utstyr og eksterne aktiviteter. For å kompensere for dette har styret foreslått justering av vår kontingent kommende år, samt at det nye styret blir anmodet om økt fokus på rekruttering.

Gruppen har også et visst lager av utstyr i form av vester, hjelmer, sparkeputer og annet som begynner å bli gammelt. Det har derfor ikke blitt fylt ut informasjon om varelager, da verdi anses som avskrevet og dermed kr. 0,- Det overlates til nytt styre å gå igjennom dette i løpet av våren og kaste, samt sette opp plan for hvordan vi skal bruke av egenkapital for å fornye oss.

IDRETT/AKTIVITET

Trening/instruksjon

Treningene har foregått som normalt. Det har vært noen utfordringer knyttet til de ordinære treningene på grunn av at treningene kun har funnet sted i kampsportsalene i Nydalen og UA (Domus). Klubben har behov for å trene på tregulv minimum én gang i uken, for å få en bedre trening på mønster, herding, mv. Riktig underlag vil også forberede medlemmene på gradering til sort belte.

Det har vært høy og jevn aktivitet i klubben. En mindre andel medlemmer har benyttet seg av muligheten for å gradere, men dette skyldes forhold utenfor klubbens kontroll.

Treningsleirer/samlinger

Flere av klubbens medlemmer har deltatt på faste arrangementer regi av TTU:

- Sommerleir (Evje)
- Vinterleir (Ski)
- Nyttårsleir (Osterøy)
- Dan-seminar
- Høybeltetrening i Kunja Taekwondoklubb (månedlig)

Det var høyere deltakelse på sommerleir enn vanlig, men det er ønskelig å fortsette å ha dette som fokus for å representere OSI Taekwondo også eksternt. Det har vært lav deltakelse på vinterleir, nyttårsleir og danseminar. Klubben planlegger å innføre tiltak for å øke deltakelsen på disse samlingene, gjennom blant annet å sørge for bedre informasjonsflyt. Avhengig av klubbens økonomi og prioriteringer kan det vurderes støtte til medlemmene for deltakelse.

Konkurransedeltakelse

Et av våre medlemmer planla å delta på stevne i kamp. På grunn av manglende deltakelse i vektklassen ble konkurransen avlyst.

Vår instruktør Øyvind har deltatt både som dommer og utøver i mønster på flere stevner i løpet av året, og ble blant annet som en av kun fire nordiske dommere invitert til Portugal Open i høst som dommer.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Treningsleirene/samlingene har i stor grad et sosialt aspekt ved seg. I tillegg til dette er det arrangert bowlingkvelder og en filmkveld i regi av klubben. Det var godt oppmøte av klubbens medlemmer. Andre aktiviteter i klubben, som eksempelvis teoritimen, legges også opp på en måte som skal bidra til å styrke samholdet i gruppen.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

OSI Taekwondo har hatt et år med et aktivt styre, engasjerte medlemmer og godt sosialt samhold. Klubben har lyktes med å sikre en stabil medlemsmasse med svært engasjerte medlemmer og som opptrer i tråd med klubbens verdier.

Idrettslig

Det har vært høy og stabil aktivitet i klubben i hele 2023. Flere medlemmer har gradert til høyere grader, og vi har fått inn flere nye medlemmer i løpet av året. Det er dog et mål om å få inn flere nybegynnere.

Sosialt

Det sosiale miljøet i klubben har blitt svært godt gjennom at klubben har lyktes med å holde på medlemmene, og i større grad lagt til rette for sosiale samlinger for medlemmene. Arrangementene i regi av klubben er satt stor pris på av medlemmene og har styrket samholdet. Støtte til gjennomføring av disse samlingene er bevilget fra styret.

Administrativt

Det er jobbet med klubbutvikling som både omhandler rammene for treningene, og det har også vært økt fokus på sosiale tiltak. Tilrettelegging, organisering og bevilgning av støtte til dette har bidratt i positiv grad.

MÅLSETNINGER FOR 2024

Generelt

Styrets arbeid i 2023 har medført god trivsel i klubben, og en videreføring av disse tiltakene planlegges i 2024. Det nye styret består av aktive og engasjerte medlemmer. Til tross for at mange av de nye styremedlemmene ikke er kjent med klubben og styrearbeidet, vil overføringsmøter mellom gammelt og nytt styre finne sted. Et medlem fra forrige styre beholdes, som vil sikre at kjennskap til klubbens drift ikke går tapt.

Idrettslig

Mer formaliserte treninger med mer utstrakt bruk av terminologi og økt grad av disiplin i tråd med klubbens tradisjoner. Øke deltakelsen på sommerleir, vinterleir, nyttårsleir og dan-seminarer. Inkludere medlemmer med høy nok grad fortløpende til høybeltetrening i Kunja Taekwondoklubb.

Sosialt

Sosiale samlinger som eksempelvis bowling, filmkveld, mv. Det er et ønske om å arrangere hyttetur med klubben, evt. sammen med andre kamsportgrupper i OSI.

Administrativt

Vanlig drift, i tillegg til styremøter minimum én gang i semesteret. Det nye styret har flere mulige tiltak på agendaen, og iverksettelse av disse blir besluttet av nytt styre. Tiltakene omhandler rekruttering, promotering, sosiale samlinger, mv.

OSI TENNIS

<i>Leder:</i>	<i>Jarle Kirkeby</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Fredrik Jørgensen Olsen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Erik Solberg</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Dag Einar Kjøs</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Thea Holen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marlene Lofsberg</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kasper Nordahl</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Guro Elise Aakerholt</i>
<i>Styremedlem:</i>	

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

- Det ble avholdt månedlige styremøter med pause over sommeren.
- Fredrik ble valgt inn i styret som nestleder
- Vi økte kontigenter for ikke-studenter, for å sikre flere studenter i foreningen

Ekstern Representasjon

- Avholdt møte med NTF om mulige forbedringer av forhold for OSI Tennis. Vi ble enige om kun bortekamper for OSI sine lag og de skal komme tilbake om en mulig rabatt på trenerkurs.

Økonomi

- Den er grei, men utfordringer med å få banetid på OTA til kurrante tider (usikkert om dette hadde løst seg selv med mer penger)

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

- Vi har hatt ukentlige timer med coaching av Marlene, Dragutin, Marlen og Martin som har trenerkurs fra NTF.
- Vi har sendt Sigurd og Johanna på trenerkurs som starter med timer i 2024.
- Innført et stigesystem som lar medlemmer konkurrere internt i klubben utenom tidene vi kan tilby.

Treningsleire/samlinger

- Inget å meddele.

Konkurransedeltagelse

- Laget har deltatt i NM lag

Sosiale arrangementer

- Kick-off i begge semester
- Julebord

Integrasjon

- Inget å meddele.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

- Styret har videreført det eksisterende tilbudet, lite forbedringer mulig med bane situasjonen i Oslo.
- Klubben fungerer godt innenfor de rammene som eksisterer, men mangel på tilgjengelige baner i innesesongen (mesteparten av skoleåret) gjør vilkårene for student tennis i Oslo meget vanskelige. Vi har fortsatt grense på 180 medlemmer og har redusert ventelisten ved å slette gamle søknader og korte ned søkeperioden.

Idrettslig

- Tilbudt treninger med coach og vanlige økter.
- Konkurransen laget har trent og deltatt i NM for lag.

Sosialt

- Se sosiale arrangementer.

Administrativt

- Vi har innført endringer som vil gi flere studenter plass i klubben for å sørge for at de 180 plassene blir godt brukt.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

- Fortsette å se på muligheter til å utvide banetider i innesesongen.
- Forbedre det sosiale aspektet ved klubben og andre aspekter for å forbedre tilbudet utenom det sportslige hvor vi er mer begrenset.

Idrettslig

- Innføre betalte kurs for nybegynnere (penger kun for baneleie).

Sosialt

- Hyttetur
- Kick-off og sommerfest
- Flere sosiale arrangementer

Administrativt

- Inget å meddele.

Sosialt

Klubben ønsker å fortsette å opprettholde det gode sosiale tilbudet og miljøet. Vi ønsker å ha som målsetting å ha minst en sosial sammenkomst per måned. Vi ønsker også å ha et variert tilbud med datoer som settes lenger fram i tid enn det har blitt gjort tidligere. Dette er for at medlemmer lettere skal kunne sette av tid for å være med på disse arrangementene.

Administrativt

Klubben ønsker at styret har noen mer regelmessige møter og at sakene tatt opp på årsmøtet skal behandles videre. Dette inkluderer blant annet å gi fordeler til medlemmer som deltar på stand, finne ut av om det lønner seg med ekstra forsikring til medlemmene i klubben, og se på muligheter rundt fotografering av treningene.

OSI Triatlon

Leder:	Kristoffer Larsen
Nestleder:	Mathias Oppegård
Økonom:	Frida Freysdottir Gravbråten
Styremedlem:	Niamh Down
Styremedlem:	Stine Hegland
Styremedlem:	Tobias Håland
Styremedlem:	Magnus Myrmo Osberg
Styremedlem:	Sigurd Nørstebøen

Administrasjon

Styrearbeid

Administrativt: vi har i 2023 gått over til å bruke Spord mer og mer. Dette for å slippe all støy som er på FB. Vi har laget et årshjul med oversikt over konkurranser som kan være aktuelle for våre medlemmer.

I 2023 klarte vi å komme over 50% studentandel, som er første gang siden klubben startet opp.

Vi har jobbet for å rekruttere flere studenter ved å møte på foreningsdagene, samt kommunisere godt med alle som kommer til oss med spørsmål relatert til sporten. Kommunikasjonen til medlemmer har hovedsakelig vært via vår facebook side.

Vi har fortsatt samarbeidet med OSI svømming, sykkel og friidrett.

Ekstern Representasjon

OSI Triatlon har ikke vært noe spesielt representert i 2023 på eksterne representasjoner.

Økonomi

Vi har fortsatt en del klær på lager som vi tenker å selge ut. Vi har gått i pluss

Vi økte treningsavgiften til ikke-studenter som et forsøk på å øke studentandelen vår. Vi senket kontingenten for studenter.

Vi tilbydde å sponse noe av konkurransekontingenten på Oslo Triatlon. Det var få som valgte å benytte seg av dette tilbudet.

Vi har en del penger på bok etter å ha gått noe i pluss over noen år. Vi tenker å bruke mer penger i 2024.

Vi dekket noe av kostnaden til hyttetur for våre medlemmer. Vi har også kjøpt inn mat til forskjellige arrangementer, samt leid lokaler mm.

Vi benyttet oss ikke av hele arealpotten som vi mottok i 2023.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

I 2023 har vi fortsatt det gode samarbeidet med OSI svømming sykkel og friidrett. Vi betaler ikke noe til klubbene per i dag som tidligere, men klubbene bidrar til hverandre ved å øke treningstilbudet.

Vi har gjennom året hatt et variert treningstilbud og forhåpentligvis skapt en lav nok terskel til at de som ønsker å prøve triatlon som treningsform med oss, har blitt med på noen av våre treninger. Vi har arrangert trippeløkt og nærsamling og vi fikk i tillegg mulighet til å svømme på Frognerbadet om sommeren som et alternativ til faste OW økter. En ekstra bonus i 2023 var at vi fikk innpass i fordelingen av bassengtid i Oslo kommune, og vi er med i fordelingen videre i 2024.

Treningsleire/samlinger

Vi har hatt en treningstur til Calpe. Vi har hatt nærsamling over en helg med teoretisk innslag, trening og sosialt.

Konkurransedeltagelse

Av konkurranser har vi hatt klatrekongen og vårt eget klubbmesterskap som er de konkurransene vi arrangerer selv og som vi arrangerer hvert år. I tillegg var vi en veldig god gjeng som deltok på Oslo triatlon sommeren 2023. Vi var representert på NM Hove tri, Lofoten og mange flere steder.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

Vi har hatt flere sosiale arrangementer som nyttårsbord, sammenkomster på fredager etter svømming og to hytteturer.

Integrasjon

Klubben skal ha et tilbud for alle – både de som ønsker å teste triatlon for første gang og for dem som er i norgestoppen. Dette jobber vi for på alle treninger og samlinger. Vi kunne ønsket oss en høyere studentandel. Samtidig er triatlon en idrett det gjerne tar noen år å «komme inn» i. Det er derfor naturlig at gruppa også består av noen ikke-studenter. Disse bidrar med verdifull erfaring til de ferskeste studentene. Vi har klart å komme over 50 % student andel og det er vi veldig fornøyd med. Vi skal jobbe for å få større studentandel.

Oppsummering av året

Generelt

Vi har opprettholdt samme aktivitetsnivå som i 2023, men oppnådd en bedre rekruttering av studenter.

Idrettslig

Sykkelkonkurransen opp Tryvann, klubbmesterskapet, Oslo Triatlon og testløp har vært store høydepunkter.

Sosialt

Mye aktivitet i form av treninger, samling etter trening, hyttetur osv.

Administrativt

Vi har forbedret studentandelen

Målsettinger for 2024

Generelt

Målet er å opprettholde det gode samarbeidet med svømming, sykkel og løping for å skape et bra treningstilbud for medlemmene våre. Vi ønsker å få flere studenter til å utforske idretten, og senke terskelen for å prøve seg på triatlon som idrett.

Idrettslig

Vi ønsker å hevde oss i Oslo Triatlon og stille med over 30 medlemmer inkludert stafettlagene. Vi ønsker også å arrangere flere trippeløkter, samt en konkurranse innendørs på Domus Athletica. Vi vil holde oppe treningsaktiviteten hele året både ute i sesong og innendørs om vinteren

Sosialt

Vi ønsker å ha sosiale sammenkomster gjennom hele året. I noen perioder kan det bli litt mindre aktivitet, så ett mål er å ha noe sosialt som skjer alle årstider. Vi ønsker å ha minst like mye sosialt som skjer i 2024 som i 2023.

Administrativt

Vi ønsker å oppfordre til engasjement ved å motivere styret og medlemmer til å starte egne aktiviteter i samråd med oss. Vi vil holde jevnlig møter slik at oppgaver blir fordelt og aktiviteten opprettholdes.

OSI GRUPPENAVN: OSI ULTIMATE 2024

Leder: Isaac Fader Toth

Nestleder: Yvain Chene

Økonom: Alexander George Campbell

Sekretær: Aniken Schechtner

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Throughout 2023, the board's goal has been to grow membership, partake in more trainings with other Oslo-based frisbee teams, and send a team to as many tournaments in Norway as possible. Our annual meeting, which was open to all interested, was held on January 24th, 2024 in a conference room at Georg Svedrups Hus. Members were made aware of the meeting 2 weeks before. Going into 2024, Isaac will remain president, Yvain will become VP, and Alexander will remain the economist.

Ekstern Representasjon

Vi var med på representants-møte den 24 January, 2024

Økonomi

We were 10NOK over budget for 2023, which is acceptable. Our plans for 2024 are to keep the OSI Frisbee fees the same, but be a bit more strict on people paying the fees. We have budgeted for extra jerseys, 2 cabin trips, as well as the typical tournaments in Norway.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

We have had a training on Wednesday at Athletica Blindern at kl.17, and have picked up a spot at Domus on Tuesdays. We have requested at least two trainings per week for next term, ideally more than one day apart.

Treningsleire/samlinger

Vi har hatt noen treninger sammen med NMBUI i deres hall på Ås. This has generally worked out, but it has been difficult to get people to take the train all the way out there. Going forward, we will try and hold joint practices with other Oslo-based teams, particularly when it gets warmer.

Konkurransedeltagelse

Upcoming:

- Trøndisk i Trondheim
 - o Scheduled in the second week of March 2024

Past:

- Desembercup på Fjellhamar (november 2023)
- Bergen Tournament in February 2024

SOSIALT SAMKSTEM

Sosiale arrangementer

We have been trying to hold non-pub-based social activities, such as trivia nights. We had a successful hyttatur at the end of February, which was 13 OSI members join. It was quite good, and we will plan to do it next semester as well.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

We have successfully grown our membership and social activities, and will keep it going for 2024.

Idrettslig

We participated in two tournaments in Oslo and Bergen. We did not place super well, but this is to be expected with a student team. Going forward, we are trying to recruit more long-term students rather than exchange students so we can build our skills as a team (exchange students are still welcome of course, but a balance would be good)

Sosialt

We had trivia nights, as well as a hyttatur.

Administrativt

We agreed to hold monthly board meetings to make sure we are on track, and we will continue to do this in 2024.

MÅLSETTINGER FOR 2024

Generelt

We would like to grow our membership, as well as develop our skills as a team.

Idrettslig

We would like to improve our playing, and

Sosialt

Ønsket er å øke antall sosiale arrangementer.

Administrativt

We will hold monthly board meetings, and also ensure the calendar on the website is updated with our current events. We agreed this is good as a way to offer new members the option to join later in the semester - after the trial weeks have passed.

OSI Volleyball årsberetning 2023

Leder:	Elise Sør Dahl
Nestleder:	Maren Mansika
Økonom:	Dina Markovic
Styremedlem:	Nadia Huse Skauge (siden september 2023)
Styremedlem:	Aurora Horn
Styremedlem:	Kåre Martin Aurmo Haugen
Styremedlem:	Helene Haukedal
Styremedlem:	Synne Aarø
Styremedlem:	Orthon Leer Madengue
Styremedlem:	Amandus Guldahl
Styremedlem:	Sandra Waagan
Styremedlem:	Helene Lund (frem til august 2023)

Administrasjon

Styrearbeid

Det nye styret i 2023 har jobbet mye med å videreutvikle det det forrige styret startet på. Mange av styrets medlemmer har vokst veldig i rollene sine i løpet av året, til fordel for klubben. Vi føler at overføringsmøtene i år ble gjennomført på en mye bedre måte i fjor, men det er visse variasjoner i hver enkelt rolle. I år, som i fjor, har vi jobbet en del med det sosiale både innad i styret og innad i klubben.

I år har vi også tatt i bruk diverse komiteer, som har fungert noenlunde bra. Det har vært bra, siden flere av klubbens medlemmer får prøve seg på litt uforpliktende "administrativt" arbeid, men det har også hatt noe varierende resultat. Vi i styret merker at frivilligheten generelt er lav, og at folk er gjerne lite villige til å stille opp på ting frivillig, både når det gjelder komitéarbeid, men også dugnadsarbeid som vi driver med f.eks. under VolleyUka og Studentlekene. Det har dermed gått mye arbeid i å prøve å finne og overtale folk til å delta.

Ekstern Representasjon

I 2023 har vi stått på stand i Foreningsdagene i august, både på OsloMet og Blindern.

Økonomi

Siden VolleyUka ble gjennomført som normalt i 2023, led vi ingen økonomiske tap her. Vi fikk også en noe høyere sum for arrangementet i 2023.

Tidligere år har vi slitt med å føre et "skyggeregnskap", men i år fikk vi på plass et nytt regnskapssystem som gir oss tilgang til å se alle utgifter klubben har hatt. Dermed ble det mye lettere for oss å ha oversikt over økonomien. Vi har vært åpne om økonomien innad i styret, og pratet om dette på styremøter der vi har tatt avgjørelser på om vi skal velge å kjøpe nytt utstyr, eller spare pengene og betale ned lånet vårt til HS.

I år innførte vi også en lagbot som konsekvens av å tillate spillere som ikke har betalt avgiftene sine til å fortsette å trene. Dette gjorde vi som et tiltak for å få medlemmene våre til å betale på tiden. Vi vil videre se hvor effektivt dette tiltaket er, og om det er verdt å beholde.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

I 2023 klarte vi å fikse trenere til alle lagene. Vi nådde ikke helt målet om at alle lag skulle ha to trenere, men de aller fleste har to eller tre trenere. Alle lagene fikk mer treningstid fra og med høsten 2023. Dette gjorde det noe utfordrende med trener- og treningstidskabalene fra høsten av, men styret forsøkte å gjøre det beste ut av det. Nybegynnerne fikk en ekstra økt, og bedre treningstider enn i fjor, men de fikk kortere økter, som et eksperiment på om det fungerte med 1 times økter. Dette har ikke hatt den effekten vi ønsket, og vi går nok tilbake til lenger treningsøkter (og eventuelt færre) fra neste sesong av.

I høst sendte vi flere trenere på trenerkurs, og vi ønsker at alle trenere som er i klubben skal gjennomføre et trenerkurs eller lignende hver sesong. Vi hadde også et datavolley-kurs på starten av 23/24 sesongen, for de som ikke var på kurs i 2022.

Etter å ha forsøkt å starte opp et sittevolleyballag, inngikk vi et samarbeid med Koll, der vi sender våre utøvere til Koll som allerede har en aktiv gruppe. Dette gjør vi for å bedre aktivitetstilbudet for alle, og heller ha ett bra tilbud enn flere dårlige.

Treningsleire/samlinger

Vi har gjennomført et par forskjellige treningssamlinger. I vår hadde vi en "Beach bayer", som er en turnering for hele klubben der vi brukte Voldsløkka. Dette var også et sosialt arrangement.

Vi gjennomførte også en treningssamling i september, men denne falt på samme dato som Regionscup Øst, som gjorde at noen lag heller deltok på turnering, enn på treningshelgen.

Konkurransedeltagelse

Sesongen 22/23:

- H1 rykket ned fra eliteserien etter en poengfattig sesong, og sendte dermed også H2 ned til 2. Divisjon. H2 havnet i utgangspunktet på en 6. plass i 1. divisjon.
- D1 havnet på en 3. plass i serien og spilte igjen om opprykk til eliteserien, denne gangen i Tromsø. De tapte dessverre også denne.
- D2 så lenge ut til å rykke ned til 3. Divisjon, men berget akkurat plassen i 2. divisjon.
- H4 rykket ned fra 4. divisjon til 5. divisjon.

Sesongen 23/23:

- OSI Volleyball har denne sesongen 12 lag i seriespill, henholdsvis 5 herrelag og 7 damelag, og en nybegynnergruppe som ikke deltar i seriespill.
- På damesiden har vi denne sesongen ett lag i 1. div, ett lag i 2. div, ett lag i 3. div, to lag i 4. div og to lag i 5. div.
- På herresiden har vi denne sesongen ett lag i 1. div, ett lag i 2. div, ett lag i 3. div, og to lag i 5. div.
- Flere lag fra OSI deltok på studentlekene som også ble arrangert av oss i år. D1 spilte til slutt bronsefinale, og endte opp på 3. plass.

Sportslige arrangementer

I januar 2023 arrangerte vi igjen VolleyUka, og dermed også Cupfinalene 2023. Dette med stor suksess, og det var mye skryt å få fra blant annet NVBF. Vi hadde i 2023 mål om å videreutvikle arrangement-delen, noe vi føler vi har kommet langt på vei med. Vi får jevnlig skryt fra dommere som dømmer hjemmekampene våre.

Vi fortsatte også med et "funkesystem" der lag i lavere divisjoner er med som funksjonærer på hjemmekamper for 1. divisjon, ved å stå i kiosk, være balltrillere og flippe poeng, for å nevne noen oppgaver. Dette systemet ble standardisert av arrangementansvarlig før sesongen 23/24, og dette flyter mye bedre denne sesongen enn forrige, da det fortsatt var relativt nytt.

Vi arrangerte som nevnt Studentlekene høsten 2023, som gikk veldig bra. Mange av medlemmene våre var med og organiserte, og fikk mye bra erfaring. Samarbeidet med de andre norske klubbene har også fungert godt, da vi bl.a. arrangerte 1/8-finale i NM sammen med Koll høsten 2023.

Dommere

Alle lagene fra 2.- til 5.divisjon er pliktig til å stille med én dommer. Vi slet med å få inn én dommer fra hvert av lagene. Vi hadde som mål å gjennomføre dommerkurs i klubben, men dette ble ikke gjennomført.

Medlemmer

Høsten 2023 har vi 224 registrerte medlemmer, derav 201 studenter, og 23 ikke-studenter. Dette er en fordeling på 90/10 prosent.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

I år har vi gjennomført flere bayercuper, for å skape en sosial møteplass for medlemmene våre som ikke inneholder alkohol. Disse har vært en stor suksess. Vi har også arrangert klubbester, der hvert lag vorser med et annet lag før de drar ut og møter resten av lagene. Dette har gitt godt samhold på tvers av lagene, som er ett av våre mål.

Vi har i år prøvd å skape et større samarbeid mellom sosialansvarlig i styret, og sosialansvarlig for hvert lag, ved å inkludere disse i avgjørelser og ta i mot innspill. Det har også vært et tett samarbeid mellom sosialansvarlig og SoMe-ansvarlig for å bruke sosiale medier for å få ut informasjon om sosiale eventer og produsere innhold som kan bidra til at folk vil være med.

Vi har arrangert sommeravslutning, julebord og diverse andre sosiale sammenkomster med stor suksess.

I fjor hadde vi som mål å oppdatere nettsiden vår og være mer tilstede på sosiale medier, noe vi føler vi har fått til bra. Nettsiden er for det meste oppdatert, og vi har jevnlig aktivitet på både Instagram og Facebook.

Integrasjon

I år har vi videreutviklet sittevolley, og har prøvd å rekruttere både medlemmer og ikke-medlemmer til å bli med på dette. I tillegg har vi opplevd en større andel studenter i klubben enn det vi tidligere har hatt.

Vi deltok også på NVBF sin konkurranse i #sittneduka, for å øke synligheten rundt paraidrett, og vant sammen med to andre klubber.

Oppsummering av året

Generelt

Til 23/24-sesongen hadde vi rekordmange påmeldt uttak, og økte også medlemstallet vårt en del fra i 22/23-sesongen. Vi nærmer oss normalen igjen etter coronaårene, og styret begynner å få god kontroll på hvordan klubben skal driftes. Dugnadsånden i klubben er noe lav, slik man også kan se i resten av Norge, men vi jobber aktivt med å få denne opp igjen. Vi ser at det er mange medlemmer som gjerne bidrar utover kun å være en spiller for klubben.

Sportslig

Vårt herrelag i eliteserien rykket ned til 1. divisjon etter 22/23 sesongen der de ikke vant noen kamper, men etter første halvdel av 23/23 sesongen ligger de på god vei til å kunne spille om opprykk til eliteserien igjen. Herrelaget vårt i 4. divisjon rykket også ned etter 22/23 sesongen, og vi har som mål at H4 og/eller H5 skal klare å rykke opp igjen fra 5. divisjon.

Vi har arrangert diverse arrangementer, som VolleyUka og Studentlekene, og også utviklet rammene rundt hjemmekampene våre.

Sosialt

Utviklingen i det sosiale samholdet på tvers av lag som vi så i 2022 har fortsatt i år. Vi har fortsatt å arrangere mange sosiale sammenkomster, og lagt mye vekt på et tilbud som ikke involverer alkohol.

Administrativt

I 2023 har styret kunne fokusere mer på å videreutvikle, i stedet for å finne opp kruttet på nytt. Dette føler vi at har gagnet medlemmene våre, og vi føler at det økte medlemstallet reflekterer dette. Vi har blitt flinkere til å inkludere medlemmene våre, bla. gjennom komitearbeid. Den nedgangen i motivasjon som vi opplevde mot slutten av 2022 skjedde ikke i like stor grad i 2023, da alle styremedlemmene har vært flinke til å prioritere vervet sitt.

Målsettinger for 2024

Generelt

I 2023 fikk vi inn enda flere medlemmer enn tidligere, og dette ønsker vi å fortsette med. Samtidig må vi sørge for at tilbudet forblir like bra, eller enda bedre. Jeg trekker også frem målene fra 2022, som vi føler vi alltid bør ha med oss:

- Være den mest attraktive volleyballklubben i Oslo for studenter gjennom å ha et bredt tilbud der det sosiale og sportslige går hånd i hånd.

- Være en klubb der medlemmer har positive opplevelser på trening, på kamp og på sosiale arrangementer.

- Kunne tilby medlemmene et så godt tilbud, både sportslig og sosialt, at medlemmer velger å fortsette i klubben flere sesonger.

Sportslig

Vi kommer til å fortsette målet med å rekruttere spillere til sittevolleyball, slik vi også hadde som målsetting i 2023. Vi ønsker også at H1 rykker opp igjen til eliteserien, og at D1 skal fortsette å ligge i øvre del av tabellen, selv om de sannsynligvis ikke har mulighet til å spille om opprykk til eliteserien i år. Vi vil også at H4 eller H5 skal rykke opp til 4. divisjon, slik at vi nok en gang har et herrelag i hver divisjon. I tillegg planlegger vi å utvide til et sjette herrelag, siden vi har så mange påmeldte på uttak som ikke får plass.

Vi vil også jobbe videre med målet om å skape gode arrangementer, der vi allerede har kommet en god vei allerede.

Som nevnt vil vi også fortsette å jobbe for at alle trenerne våre får riktig utdanning, ved å ta trenerkurs og lignende.

Sosialt

I år, som i fjor, ønsker vi å jobbe for enda flere relasjoner på kryss og tvers av lagene. Vi vil at medlemmene våre skal ha *lyst til* å komme og funke, jobbe dugnad, eller delta på de diverse arrangementene vi har, ikke fordi de må. Vi ønsker at de skal føle et sterkt samhold til klubben, og til hverandre.

Administrativt

Vi vil fortsette å jobbe for at overgangen mellom det gamle og det nye styret blir så sømløst som mulig. Vi har fortsatt en vei å gå her, men vi er veldig positive på at dette kommer til å bli bedre og bedre. Fjorårets mål om å øke synligheten av styret og formidling overfor medlemmene våre viderefører vi til i år, da vi fortsatt har en vei å gå her.

Vi har satt i gang med målet om å øke utbyttet for de mange som jobber frivillig, men dette ønsker vi å fortsette med.