

ÅRSBERETNING

Hovedstyrets årsberetning 2022/23

1. Styrets arbeid

Siden årsmøtet i mars 2022 har hovedstyret bestått av:

- Styreleder Amalie Rostad
- Nestleder Nina Stærnes
- Styremedlem Lisa Pan Vu
- Styremedlem Kenneth Endresplass
- Styremedlem Mathias Fekete
- Styremedlem Kjersti Nygaard
- Styremedlem Liten Fredrikke Engebretsen
- Varamedlem Christian Røhne Jørgensen
- Varamedlem Ida Sofie Skifjeld Jacobsen

I perioden har hovedstyre avholdt 9 ordinære styremøter, 2 ekstraordinære styremøter, samt flere behandlinger av 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. Sosiale arrangementer med fokus på klubbens 140-års jubileum
2. Rekruttering av nye medlemmer
3. Satsning på mindre undergrupper
4. Øke engasjementet fra våre medlemmer
5. Hovedstyret overtar utmelding av medlemmer fra daglig leder

Hovedstyrets prioritering etter årsmøtet og frem til sommeren var å sette nye mål og forventninger for arbeidet innad i styret. Noe av det første vi gjorde var å representere klubben på Norges Studentidrettsforbunds Forbundsting 25.-27. mars. Det ble lagt ned mange timer med forarbeid for å sikre at Oslo og OSIs interesser ble ivaretatt ved behandling av saker på forbundstinget, og ved valg av nytt forbundsstyre for den kommende perioden (2022-2024).

Ved studiestart i august var vi representert på stands ved ulike studiesteder. Vi tok blant annet del i foreningsdagene på Campus Blindern, OsloMet, og vi deltok i prosjektet aktivCampus. Dette prosjektet blir kommentert ytterligere under arrangement.

Etter lengre perioder med restriksjoner grunnet pandemien fikk hovedstyret etter årsmøtet i 2022 endelig muligheten til å styrke samhold på tvers av undergruppene gjennom arrangementer. Dette har vært en tydelig prioritet for hovedstyret, med bakgrunn i flere år uten sosiale arrangement, rekruttering av nye medlemmer og ikke minst OSIs 140-års jubileum.

Videre satt hovedstyret seg som mål å overta utmeldingen av medlemmer i vårt medlemssystem. Tidligere har dette vært daglig leders oppgave, 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. Vi opplever at tiltaket har fungert godt, og rådfører nytt hovedstyret å fortsette med denne ordningen.

Arbeid for å forhindre trakassering i klubben gjennom vårt varslingskanal har vært et annet fokusområde for hovedstyret. Vi publiserte et nytt varslingsystem våren 2021, og i august 2022 ble systemet tilbudt til samtlige idrettslag i Norge. Vi er stolte over at vi halvannet år tidligere hadde systemet på plass. Hovedstyret har gjennom perioden jobbet kontinuerlig med å kommunisere informasjon om vår varslingskanal til våre medlemmer og tillitsvalgte. Det har blitt et naturlig prioritert arbeidsområde der vi har brukt mye tid på forankre systemet, samt etablere rutiner for god saksbehandling. Under representantskapsmøte i oktober inviterte vi rådgiver for verdiarbeid i NIF til å holde innlegg om seksuell trakassering og varslings. Rådgiveren satte spesielt fokus på hvilke utfordringer man møter i studentidretten der man ofte utsettes for rollekonflikter i lys av sine tillitsverv. Videre har hovedstyret utarbeidet et informasjonsskriv om varslingsarbeid internt i klubben. Dette dokumentet er delt med våre undergrupper slik at deres tillitsvalgte enkelt kan kommunisere innholdet ved behov. Vi råder våre undergrupper til å publisere dokumentet ved hver semesterstart.

1.1 - Oppfølging av forrige årsmøtets vedtak

Årsmøtet 2022 vedtok hovedstyrets foreslåtte retningslinjer for bærekraft i OSI. I tillegg vedtok årsmøtet bærekraft som et nytt innsatsområde innen delmålene i virksomhetsplanen med følgende ordlyd. *“Delmål bærekraft: bidra til en mer bærekraftig idrett, innenfor de tre dimensjonene klima og miljø, økonomi og sosiale forhold.”*. Videre vedtok årsmøtet at man skulle etablere HS-kontakt som en permanent praksis.

1.1.1 Retningslinjer for bærekraft i OSI, samt forankring av bærekraft i virksomhetsplan og delmål

Under representantskapsmøtet presenterte vi årets arbeid med bærekraft. I forkant hadde vi gjennom en spørreundersøkelse samlet inn informasjon om hvordan våre grupper jobber med bærekraft. Formålet med undersøkelsen var å kartlegge for videre arbeid.

Spørreundersøkelsen ble sendt ut til undergruppene i starten av høstsemesteret 2022. Totalt har vi fått tilbakemelding fra 21 undergrupper, noe som gir et godt grunnlag for resultatene. Resultatene viser at undergruppene gjør det svært godt innenfor den økonomiske dimensjonen og har et kostnadsnivå som sikrer et bredt tilbud til studenter i Oslo. Innenfor klima og miljø viser undergruppene en økt fokus på reparasjon og gjenbruk av idrettsutstyr. Undergruppene produserer naturligvis ulik mengde avfall, men spørreundersøkelsen tyder på at flere er bevisst på å redusere sitt eget forbruk og avfall. Samtidig viser spørreundersøkelsen at sosial bærekraft er et område hvor det er rom for forbedring. Omtrent halvparten av undergruppene svarer at de ikke informerer nye medlemmer om OSIs varslingskanal. Videre svarer 90% at de ikke har gjennomført kurs i hvordan undergruppen kan tilrettelegge for paraidrett.

1.1.2 Prøveordningen med HS-kontakt gjøres til en permanent praksis i klubben.

I løpet av perioden har vi sett at flere undergrupper benytter sin HS-kontakt til smått og stort. Likevel ser vi fortsatt at kommunikasjonen vedrørende ordningen ikke når alle våre undergrupper, og at de fleste henvendelser rettes til daglig leder.

1.2 - Representasjon

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

- Forbundstinget 2022 (Truls Vestnes, Ida Sofie Skifjeld Jacobsen, Christian Røhne Jørgensen, Nina Stærnes, Mathias Fekete og Amalie Rostad).
- Workshop Visuell Identitet Studentleker, Gardermoen (Amalie Rostad).
- Foreningsdager v/ UiO og OsloMet (Truls Vestnes, Kjersti Nygaard, Amalie Rostad)
- aktivCampus-prosjektet (Liten Fredrikke Engebretsen, Kjersti Nygaard, Ida Sofie Skifjell Jacobsen og Amalie Rostad)
- Informasjonsmøte om studenthus-prosjektet i St. Olavsgate 32, i regi av SiO (Amalie Rostad)
- Nettverkssamling for aktivCampus på Gardemoen (Nina Stærnes og Liten Fredrikke Engebretsen)
- Ledersamling i regi av Norges Studentidrettsforbund (Truls Vetsnes, Kjersti Nygaard og Amalie Rostad)
- Studentidrettsrådet i regi av Arbeidsutvalget i Velferdstinget med bl.a. BIA, NIHI, OsloMet (Amalie Rostad)

- Møter med Velferdstingets Arbeidsutvalg og Velferdstinget knyttet til tildeling av midler (Amalie Rostad, Nina Stærnes og Truls Vestnes)
- Økonomikurs, i regi av SiO Foreninger (Truls Vestnes)
- Velferdstingets marsmøte (Amalie Rostad)
- Ekstraordinært Forbundsting 2023, i regi av Studentidrettsforbundet (Mathias Fekete, Kenneth Endresplass, Kjersti Nygaard og Amalie Rostad).

2. Daglig leder

Siden september 2019 har Truls Vestnes vært daglig leder for OSI, og er en viktig kontinuitetsbærer, samt en svært god ressurs for OSI som klubb. Truls 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 Forbundsting i slutten av mars 2022. Her ble viktige avgjørelser tatt for å bestemme den videre retningen for norsk studentidrett, samt velge et nytt forbundsstyre for perioden 2022-2024. OSI stilte med fire stemmedyktige representanter, samt to observatører. Tidligere i mars (2023) avholdt Norges Studentidrettsforbund et ekstraordinært forbundsting. Her stilte OSI med fire stemmedyktige representanter.

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. Arrangementer

Året 2022/23 har endelig vært preget av fullstendig aktivitet og opphør av restriksjoner i samfunnet og idretten. Det er lett å glemme når aktiviteten i klubben i dag er tilsynelatende

upåvirket at pandemien. 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, har hovedstyret invitert til arrangementer som samlet medlemmer på tvers av alle undergruppene.

4.1 Våryr

Første arrangement gjennomført av sittende hovedstyre var Våryr som ble avholdt 23.april. Våryr er et sosialt arrangement som samler hele klubben, og ble i 2022 arrangert for første gang siden før pandemien. Arrangementet ble markedsført som “*Jubileum Edition*”, i forbindelse med at klubben fylte 140 år. Vi samlet litt over 150 medlemmer på et lokale i Oslo sentrum. Der ble det opptreden på scenen, lag-konkurranser og musikk. Hovedstyret var fornøyd med arrangementet, og det var spesielt fint å samles på tvers av undergrupper igjen.

4.2 140års-bankett

16. september 2022 fylte klubben vår 140 år, og det var veldig stas at jubileet ble markert på vår stiftelsesdato. Kvelden ble feiret med 170 medlemmer, i tillegg til hedersgjester med lang fartstid i OSI og representanter fra Norges Studentidrettsforbund. I anledning vårt jubileum ble vi hedret med tale fra Norges Studentidrettsforbund, samt at vi mottok en skulptur i glass som bevis på at det var gitt støtte i vårt navn til Norsk Folkehjelps arbeid med minefrie fotballbaner i utviklingsland. Vi er enige om at det ble en vellykket kveld med mat, taler, underholdning og musikk.

4.3 aktivCampus

Vi har også i år vært med på aktivCampus som er et samarbeidsprosjekt mellom oss, BI Athletics og OsloMet IL. Målsetningen for prosjektet er mer aktivitet både på og utenfor campus for alle Oslo-studenter. Vårt fokusområde var aktivUka som ble arrangert i månedskifte august-september. Da ble det gjennomført friluftstur til Vettakollen, treningsøkt med Pia Seeberg, hverdags-glede rebus og volleyball turnering. Uken var dessverre preget av mye arbeid og mindre oppmøte fra studenter. Likevel tar vi med oss mange erfaringer fra aktivUka, men også eksterne samlinger som vi har deltatt på i forbindelse med konseptet.

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. Hovedstyret var fornøyd med et vell gjennomført julebord, der vi for siste gang fikk markert klubben jubileum. I tillegg fikk vi delt ut følgende priser; “Årets gruppe”, “Årets idrettsøyeblikk”, og “Årets hederspris”. Årets gruppe ble OSI Friluft, årets idrettsøyeblikk ble tildelt til OSI Volleyball for deres deltakelse i EM. Årets hederspris gikk til sittende leder i OSI Fotball, Håkon Rundhaug, for lang og tro tjeneste i klubben.

4.5 Ledersamling

I februar holdt hovedstyret ledersamling for ledere, nestleder og økonomer fra samtlige gruppestyrer. OSI-ledersamling ble sist arrangert i 2019, 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 inføring i styrearbeid og økonomi, samt at vi presenterte ulike interne verktøy som gruppestyrene kan dra nytte av. I tillegg hadde vi innlegg fra SiO Foreninger og Norges Idrettsforbund. I etterkant av samlingen så ble det sendt ut et evalueringsskjema til alle som deltok, slik at hovedstyret kan tilpasse innholdet til neste år. Vi håper at OSI-ledersamling blir en varig praksis i klubben.

5. Samarbeidspartnere

Hovedstyret har gjennom året hatt god 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 viktig støttespillere i vårt arbeid og for OSI sin videre utvikling.

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 forsvare 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 2 190 000 kroner. Dette er en økning på 90 000 kroner fra 2021. 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, spesielt i arbeidet med kunstgressbanen på Domus. Gjennom året har vi hatt god dialog med tidligere nestleder Marius Torsvell og sittende nestleder Frida Rasmussen rundt problematikken på Domus. Velferdstingets Arbeidsutvalg sikrer studentenes representasjon inn mot studentsamskipnad og kommune, der nestleder i Arbeidsutvalget fungerer som vår primærkontakt.

6. Avslutning

Det siste året har aktiviteten i klubben vært i gang for fullt som gjør at klubben kan bruke sine ressurser på å se fremover. Frivilligheten har som kjent hatt en nedgang etter pandemien, og vi ser at det er store utskiftninger i styrene. Fremover bør klubben jobbe for å sikre frivillige ressurser gjennom rekruttering og arrangement. Etter forårets suksess er det allerede satt dato for Våryr 2023 som blir arrangert 6.mai. I disse tider er også flere av våre undergrupper i tett dialog med Norges Studentidrettsforbund vedrørende Studentlekene som kommer til hovedstaden 5.-8.oktober 2023. Vi er sikre på at våre undergrupper vil være svært positive bidragsyttere til lekene, og disse initiativene viser at vi har mange kompetente medlemmer i klubben vår.

Avslutningsvis vil vi rette en stor takk til alle tillitsvalgte, frivillige og utøvere. De siste årene har vært utfordrende, og vi er enda ikke i mål med å stable klubben tilbake på beina etter pandemien. Vi er på god vei, og 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 timer dere legger ned for å bidra til alle studenter i aktivitet!

Amalie Rostad Nina Stærnes Lisa Pan Vu

Styreleder: Amalie Rostad

Nestleder: Nina Stærnes

Økonom: Lisa Pan Vu

Kenneth Endresplass

Mathias Fekete

Kjersti Nygaard

Styremedlem Kenneth Endresplass

Styremedlem: Mathias Fekete

Styremedlem Kjersti Nygaard

Liten F. Engebretsen

Christian Jørgensen

Ida S Jacobsen

Styremedlem: Liten F Engebretsen

Varamedlem: Christian Jørgensen

Varamedlem: Ida S Jacobsen

Årsberetning Kontrollkomiteen OSI for 2022

I henhold til NIFs lov § 2-12 avgir herved Kontrollutvalget Oslostudentenes idrettsklubb sin beretning.

Kontrollkomiteens oppgaver og arbeid:

Kontrollkomiteens oppgaver etter NIFs lov §2-12 er å føre tilsyn med økonomien i OSI.

Kontrollutvalget skal påse at OSIs midler er anvendt i henhold til vedtak, lover, bevilgninger og økonomiske rammer, samt at de foretatte økonomiske disposisjoner er i samsvar med organisasjonsleddets lov og beslutninger fattet av årsmøtet. Utvalget skal videre forsikre seg om at organisasjonsleddets interne økonomiske kontroll er hensiktsmessig og forsvarlig.

Kontrollutvalget skal påse at regnskapsførselen er pålitelig og at årsregnskap og delårsrapporter gir et korrekt uttrykk for OSIs drift og finansielle stilling. Utvalget skal ved gjennomgang av regnskapene vurdere OSI sin finansielle stilling, forvaltning og drift.

Gjennomført:

Vi har gjennomgått protokoll for årsmøtet, styrets protokoller, samt andre dokumenter utvalget har funnet det nødvendig å gjennomgå. Vi har fått alle opplysninger som vi har bedt om fra idrettslagets styre og administrasjon. Vi har gjennomgått regnskapsrapporten per 31.12.2022 og styrets årsberetning for 2022.

Regnskapsrapport viser per 31.12.2022 et underskudd på 398 538 mot et budsjettert underskudd på 1 860 669,12. Revisors beretning foreligger per dags dato ikke. Vi har derfor ikke gått gjennom revisors beretning.

Kontrollutvalget har på forespørsel fra Hovedstyret behandlet et spørsmål om revidering av budsjett for å kunne arrangere OSIs 140-års jubileum. Ifølge NIFs lov § 2-22 skal disposisjoner av vesentlig betydning, ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til organisasjonsleddets størrelse eller virksomhet, kun vedtas av årsmøtet. Kontrollutvalget er enige med Hovedstyrets vurdering av at revideringen av posten for arrangement fra budsjetterte 100 000 til reviderte 240 000 ikke krevde ekstraordinært årsmøte, tatt i betraktning klubbens omsetning og HSs egenkapital.

Kontrollutvalgets merknader:

1. Det er brukt mindre penger enn hva som er budsjettert. Kontrollutvalget har forståelse for at også 2022 har vært vanskelig å planlegge fordi det fremdeles var koronarestriksjoner i begynnelsen av året. Regnskapet for 2022 ser i sum solid ut. Enkelte grupper har i de senere årene opparbeidet en egenkapital. Vi ser at klubben jobber mot det overordnede økonomiske målet om å driftes mot et nullbudsjett ved å gå i underskudd, selv om det ble brukt mindre penger enn budsjettert. Utover dette ser OSIs nåværende økonomiske situasjon ut til å være god, men vi anbefaler at det jobbes mot å bruke opp egenkapital i gruppene for å sikre støtten fra blant annet Velferdstinget.
2. Kontrollutvalget bemerker at Hovedstyret har inngått ny avtale med Club Assist frem til 2027. Selv om inngåelsen av denne avtalen ligger innenfor Hovedstyrets mandat, anbefaler kontrollutvalget likevel at styrene i undergruppene informeres i forkant. Dette for at undergruppene, som i hovedsak benytter seg av tilbudet fra Club Assist, kan få mulighet til å komme med sine meninger. Dette anbefales også for lignende avtaler i perioden som kommer.

Konklusjon:

Kontrollutvalget anser klubbens drift i inneværende periode til å være i tråd med lovnorm og årsmøtets vedtak. Vi anbefaler at styrets beretning og idrettslagets årsregnskap for 2022 godkjennes av årsmøtet.

Oslo, 08.03.2023

Emil L. Andersen

Emil Løland Andersen

Vera Tormodsrud

Vera Tormodsrud

DRIFTSSTYRET OSI

Leder:	<i>Kristian Weibye</i>
Nestleder:	<i>Gustav Vasdal</i>
Økonom:	<i>Lisa Pan Vu (økonom Hovedstyret)</i>
Sekretær:	<i>Truls Vestnes (daglig leder OSI)</i>
Styremedlem:	<i>Marius Bakken (bestyrer OSI-hytta)</i>
Styremedlem:	<i>Halvor Bakken (representant Verdifokus)</i>
KSI-representant:	<i>Rune Hageberg (OSI Friidretts ansvarlige for KSI-hytta)</i>

DRIFT

Drifta på Studenterhytta har framleis vore sær påverka av pandemien. Vi har hatt ein del besøk i år, men ser at mange av dei faste som har leigd hjå oss før ikkje vender attende. Hytta har vore 100 % open sidan våren 2022. Av større investeringar har vi fått installert varmpumper på OSI, NSI og bestyrarbustaden og kjøpt inn nye vindauge.

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. Vi hadde relativt god trafikk i september/oktober, men diverre ganske beskjedent når ein ser året som ein heilskap. Totalt var det 2109 overnattingar, der 1319 var studentar (mot normalt 3000-4000 totalt).

KSI-HYTTA

KSI leverer eigen årsberetning og budsjett.

DUGNAD OG JULEBORD

Det vart ikkje dugnad, men julebord. 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. Eit unntak er møte i veglaget der det er kome fram til at styret skal leggje fram eit endeleg forslag til deling av avgifter på vegen. OSI sit stille i båten når det gjeld vegrettssaka med Løvenskiold.

Økonomisk er vi nok inne i ein slags krise sidan momskompensasjonen for gråvassanlegget vart såpass låg. 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 på beina.

MÅLSETTINGER FOR 2023

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 beslag på alle piper.

Kristian Weibye, Leiar i Driftsstyret

Årsberetning KSI-hytta 2022

Administrasjon og vedlikehold

Styret 2022: Gustav Vasdal (leder), Rune Hageberg, Oddbjørn Overskott

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 viderefremidling 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 2022 gjennomført vår- og høstdugnad der hytta har blitt rengjort. I tillegg er det fortløpende gjennomført diverse vedlikeholdsarbeid.

Hyttekomiteen er ofte innom hytta og ser etter at alt er i orden.

Hyttekomiteen har etter beste evne prøvd å lage bruksanvisninger for hytta.

Likevel har en god del av leietagerne hatt behov for assistanse per telefon.

Eksempler på dette er vakuumtoalett som ikke virker, bortfall av vann og feilaktig utløsning av komfyrvakt.

Økonomi/Bruken av hytta

Hytta har i utgangspunktet vært klar for utleie gjennom hele 2022. Første halvår var likevel preget av pandemien. Hyttekomiteen forventer derfor større leieinntekter 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 2023

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

Hytta var i hovedsak ment å skulle varmes opp av jordvarme. Hyttekomiteen mener i den forbindelse at strømforbruket er unaturlig høyt. Komiteen vil derfor i løpet av sommerhalvåret få anlegget kontrollert av kvalifisert personale.

Friidrettsgruppa skal gjennomføre to helgedugnader i 2023. 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:	Ulrik Finstad

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

I 2022 har styret hatt ett eller to styremøter per semester. Vi har holdt oss til få møter da det administrativt sett var lite nødvendig med å holde møter. Styret diskuterer etter treninger hvis noe er nødvendig. Fokuset er på bedre promotering og hvordan holde på medlemmene våre.

- styremøte/opplæring 10.02.22 opplæring av nye styremedlemmer.
- Styremøte 12.10.22 Diskusjon av forskjellig over middag.
- Styremøte 08.11.22 skriving av årsmøte papirer.

Ekstern Representasjon

Styret har vært representative på bl. a. OSI's årsmøte, representantskapsmøtet og regnskapsmøte. Teknisk ansvarlig på årsmøte for Norges Aikido Forbund i juli. Vi har hatt instruktører representert ved 1.mai instruktørmøte arrangert av Norges Aikido Forbund (NAF). Teknisk ansvarlig også representert ved instruktørutdanning ved sommerleiren til NAF og Fukushima/Shidoi kurs i desember i regi av NAF.

Økonomi

Det har vært et greit år økonomisk, ingen uforventede utgifter. Det har blitt gjort et større innkjøp av drakter som vil overstige budsjett posten, men ment til å vare over flere år. Post for sosiale tilstelninger ble også fort oppbrukt, blant annet på sosiale middager for å inspirere medlemmer i klubben til å delta på promotering av klubben på foreningsdager. Vi fikk ekstra inntekt fra intern gradering dette året som kan gå inn til sosiale tilstelninger.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har holdt treninger etter treningsplanen. Vi har hatt treninger på mandager (18-20), onsdager (18-20) og fredager (18-20). Mulighet for egentrening på søndager har også blitt flittig brukt. Det har også vært mulig å dra til søsterklubben på torsdager og lørdager, noe flere medlemmer har benyttet seg av.

Treningsleirer/samlinger

Det var en nyttårsleir hos Sentrum Aikido, og er planlagt en juleleir (10.12.2022). Var på mini-seminar hos Skøyen Aikido, og det har vært muligheter for å dra på andre samlinger og leirer om medlemmene ønsket det. Vi var også representert ved leir hos Oslo Aikidoklubb (instruksjon ved Svein Hatlen and Jacqueline Von Arb) i oktober, ved sommerleir til NAF i juli og nyttårsleir hos Tenshinkan i januar.

Besøk av Rafael på høsten fra AUN (Aikido Ungdom Norge) for promotering av Nasjonal Ungdomsleir 2022.

Arrangert to interne graderinger.

Vår teknisk ansvarlig har holdt instruksjon på seminar hos Bergen Aikidoklubb i august og Hamar Fudoshinkan aikidoklubb i oktober.

Konkurransedeltagelse

Det finnes ingen konkurranser i aikido. Vi har derimot holdt en demonstrasjon under Foreningsdagen på UiO i starten av høstsemesteret.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det har vært arrangert sosiale kvelder etter fredagstrening hvor man enten har dratt for å spise eller til en pub. Har også hatt et par filmkvelder. Møtes også etter treninger for å skravle. Godt sosialt miljø i klubben.

Integrasjon

Vi har ikke holdt noen integrerende aktiviteter mellom OSI Aikido og andre OSI-grupper dette året. Noen har vært på treninger på hos andre OSI-grupper for å se hva de holder på med, supplere og få et bedre forhold til hverandre (spesifikt Jiu-jitsu, Judo og Karate).

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et år med normal aktivitet, kanskje litt mindre tilstrømning av medlemmer. Ellers har det vært normal bytting av medlemmer der flere slutter og flytter etter studie, og nye studenter starter hos oss. Hvis vi sammenligner antall medlemmer i år med antall medlemmer i fjor så har det gått litt opp (korona-effekt).

Idrettslig

Det har vært godt med oppmøte på trening. Derimot kan det være varierende oppmøte på onsdagstrene i perioder (lavt oppmøte rundt eksamensperiodene), men dette er normalt.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Vi ønsker å øke antall medlemmer og arrangere flere sosiale aktiviteter delt utover året. Opprettholde det gode treningstilbudet vi har, samt få inn flere gjesteinstruktører til å holde treninger fra tid til annen. Dette vil styrke det tekniske nivået og få et bedre forhold til Norges AikidoForbund.

Idrettslig

Arrangere 1-2 intern graderinger. Arrangere den faste juleleiren med søsterklubben vår. Deltagelse på Norges AikidoForbunds sommerleir. Spesielt for dette året vil vi prøve å arrangere 40 års jubileumsleir, hvor vi inviterer alle aikidoklubber i Norge, spesielt alle de som for mange år siden startet å trene i OSI på 80-90-00 tallet. Dette vil vi da bruke overskuddet av egenandelen vi har oppsamlet på. En idé er å invitere studenter utenfor klubben til jubileumsleiren som en rekrutterings mulighet.

Sosialt

Holde noen hytteturer til KSI-hytta. Arrangere flere sosiale aktiviteter. Fortsette med ukentlige sosiale aktiviteter (lavterskel). Reise på Syng karaoke bar. Gå på skøyter sammen og kanskje skitur i nordmarka.

Administrativt

Vi vil holde mere fokus på det sosiale i styret og holde de administrative oppgavene til et minimum for å kunne fokusere på trening og det sosiale rundt klubben. I tillegg ønsker vi å forbedre rutiner og få nok folk inn i styret til neste år slik at vi kan delegere oppgaver bedre og være mer effektive.

OSI BADMINTON 2022

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

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet har gått ganske greit. Vi har begynt å holde flere styremøter som har vært mer effektive med god planlegging på forhånd. Styret har dermed 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 2022).

Klubben har også hatt god samarbeid med kretsen og andre klubber, hvor vi har vært delarrangør i en kretsturnering som ble holdt i vår 2022. Dette ble en suksess stor grunnet erfaringene vi tok med oss fra Studentlekene som ble holdt i høst 2021. Ellers har vi utviklet et godt nettverk med andre klubber med tanke på stor deltakelse i kretsturneringer og divisjonsspill.

Ekstern Representasjon

Leder og økonomiansvarlig 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 skal dermed finne måter å redusere denne posten på dette semesteret (vår 2023).

Vi har ved høst 2022 hatt utfordringer med å få innbetalt medlemsavgifter sammenlignet med vår 2022, selv om medlemstallene ble høyere ved høst. Dette er noe vi skal jobbe med og få på plass et system tidlig i løpet av dette kommende semesteret (vår 2022).

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Har kunne tilbudt kurs (organisert trening med instruktør) på alle nivåer (nybegynner, viderekommen, erfaren) med gode fordelinger med tanke på treningstid og areal, men var en utfordring ved vår 2022 sammenlignet med høst 2022 når vi fikk mer optimale treningstider.

Vi hadde utfordringer med å finne trener og startet vårsemesteret med en instruktør, David Hsu, som var trener for nybegynnere og viderekommende ukentlig. Han var en engasjerende trener og styret hadde gode opplevelser med han som trener.

Så kom høstsemesteret og vi fikk tildelt følgende tider:

Dag	Tid	Lokasjon	Notat
Mandag	16:00-18:45	Blindern	4 baner
Onsdag	16:00-18:30	Blindern	2 baner 16:00-17:00 ellers 4 baner
Torsdag	18:00-20:00	OsloMet	5 baner
Fredag	19:00-20:45	Domus	9 baner

Vi fikk inn to gode erfarne instruktører. Sondre Sefland (nybegynner og viderekommen) og Andy Hang (erfaren) til ukentlig kurs. Klubben har hatt god utvikling med disse trenerne, hvor det har vist gode resultater på turneringer hvor OSI ofte er i sluttspill på tvers av nivåer. Vi har også nådd våre mål om toppsluttspill i divisjon og er strålende fornøyd med dette.

Treningsleire/samlinger

Vi har ikke hatt noen treningsamlinger, men vi holdt en internturnering som en sommeravslutning i 2022. Vi har hatt planer om å holde flere slike internturneringer, men har hatt utfordringer med å holde et slikt arrangement med tanke på blant annet økt leie ved Domus i helger. Vi vil tidlig i løpet av dette semesteret ha som mål å finne en måte å organisere dette på, da det har vært en suksess. Dette kan være en billigere alternativ til andre turneringer, samt være en god trening for mange.

Konkurransedeltakelse

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. Vi har blant annet nådd en ny rekord på 29 medlemmer som deltok på den årlige Bygdøy-turneringen. Dette inkluderer deltakere som har konkurrert i klasser fra D til A, så både nybegynnere og våre mest erfarne utøvere har vært med å representere klubben. Ellers er det også vært en høyere deltakelse gjennomsnittlig på turneringer.

Vi har også høy deltakelse i lagserien (divisjonsspill). Vi har ett lag i 1. divisjon, ett lag i 2. divisjon og to lag i lagdivisjon. Med grunnspillet ferdig i 1. og 2. divisjon, er vi nå i toppsluttspill i begge divisjonene. Dette betyr at begge lagene kan konkurrere om opprykk, noe klubben er fornøyd og spent med.

Ellers har vi også vært delarrangør i en kretsturnering ved vår 2022 gjennom å ha utviklet et godt forhold med en annen klubb (Lambertseter IF). Vi stilte opp med kompetanse til et turneringssystem, noe vi hadde med gjennom erfaringene som teknisk arrangør ved Studentlekene i høst 2021. Det ble en stor suksess og det er planer om at vi skal være delarrangør igjen i vår 2023.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Ved vårsemesteret 2022, holdt vi 2 arrangementer. Et bli kjent-arrangement og en sommeravslutning (internturnering). Samme har vi gjort ved høstsemesteret 2022, hvor vi holdt en bli kjent-arrangement og en juleavslutning (samling på Røør). Mål er nådd om 2 aktiviteter i semesteret, men klubben kan se for seg å holde fler.

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 parallelt med skole og annet arbeid.

Idrettslig

Fornøyd med sesongens fordelinger av tid og areal og håper på noe lignende igjen til neste sesong (høst 2023 / vår 2024). Gode resultater og godt representert på turneringer og divisjon på tvers av nivåer.

Sosialt

Arrangert 2 aktiviteter per semester. 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. Vi må også ta tak i medlemsavgifter.

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 fortsette 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.

Idrettslig

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

Sosialt

Fortsette den gode trenden med å ha 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:	Kristina Rødningen

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 lagrepresentantene/trenere. Arbeid med dokumentasjon av de ulike plattformene og hvordan man bruker dem(SA,TA,IA osv).

Ekstern Representasjon

Det ble ikke gitt mye oppmerksomhet til dette. Men to av våre medlemmer som er offisielle dommere i NBBF.

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. Heldigvis fikk vi støtte fra hovedstyret til å dekke utgiftene til ekstern halleie og det var avgjørende for oss i år, og vi er veldig takknemlige for den hjelpen! Det ble innkjøp av treningsdrakter men det var penger fra dugnad som var utført av H1 ifjor, ellers har vi ikke hatt store utgifter dette semesteret, det kommer nok behov for drakter i andresemesteret og sikker av annet utstyr som baller osv.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treningen ser ut til å ha gått ganske bra. Vi var redde for at vi ikke ville ha nok trenere i begynnelsen av året, men heldigvis ordnet det seg og mange av de eldre mer erfarne spillerne tok opp trenerroller.. Det er flott siden det fremmer mer interaksjon mellom lagene og utveksling av kunnskap fra de mer erfarne spillerne.

Treningsleire/samlinger

Hadde en ganske stor mix-turnering i høst etterfulgt av en velkomstfest for de nye medlemmene. Den hadde god oppmøte og fikk mange positive tilbakemeldinger. Hvert lag tok også initiativ til å planlegge aktiviteter for sine egne grupper/lag. F.eks filmkvelder, ser på BLNO-spill, landslagkamper osv.

Konkurransedeltagelse

Av de lagene som spiller i serien, gjør de fleste ganske bra i sine respektive divisjonene. Første- og andre herrelagene hadde en tøff start på året, noen skader og tap av spillere påvirket litt konkurranseevnen men det er fortsatt bra steming og mye entusiasme.

H4 laget som ble nylig introdusert i år, og fikk spille i serien for første gang. Det har definitivt vært en justering for dem siden mange på laget aldri har spilt på en organisert måte, men alt ser lovende ut og det kommer etterhvert. De får støtte og hjelp fra de andre lagene, enten det gjelder organisasjonsspørsmål eller relatert til spilling.

Vi har et lag påmeldt til SL i trondheim og er spente på det!

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Som nevnt, hadde vi en stor velkomsseremoni og mix-turnering. Planlegger dugnadsarbeid i andre semester for å samle folk fra forskjellige lag for å gjøre noe sammen. Blir veldig sannsynlig en mix-turnering til og en sommeravslutningsfest i Mai/Juni.

Integrasjon

Det å ha treninger på Domus har hjulpet mye på integreringen ettersom folk ser hverandre oftere. Vi har også prøvd å fordele treningstidene slik at vi blander dametreningene med herretreningene slik at de trener samtidig. En økning av trenere fra de forskjellige lagene har også forbedret relasjonene mellom lagene. Velkomstsremonier og fester har også bidratt mye og det blir mye av det i fremtiden.

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:

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

På damesiden:

- 1 lag i 3.div

og 2 lag som spiller ikke i serien.

Sosialt

Vi har hatt en god start på året og det sosiale miljøet ser ut til å bli bedre enn før (var ikke dårlig før, men det er mer integrasjon mellom lagene nå), flere kjenner hverandre og trenerne har rapportert at det er masse sosialt som skjer innenfor gruppene deres.

Administrativt

Det har vært mye fremgang med å skriftliggjøre rutinene, verv og beskrivelse. Litt forbedring i forhold til kommunikasjon mellom trenere og fant ut en prosess for å sette opp tidsplaner for sekretariat.

MÅLSETTINGER FOR 2018

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. Registrer potensielt Damer 2 laget i serien for neste sesong. Fortsette med å fokusere og gi støtte til H4 og hvis det lar seg gjøre få dem til å vinne sin divisjon.

Muligens slå sammen H1 og H2 og melde lag i 1.div og samtidig introdusere et nytt lag i en lavere divisjon på herresiden.

Sende trenere på trenerkurs og medlemmer på dommerkurs!

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 og generelt i studentidrettsmiljø
- Oppdatere og forbedre nettsiden vår

OSI BOKSING

<i>Leder:</i>	<i>Simon Mathisen (fra aug 2022)</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Sina Låvulien (fra aug 2022)</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Siw Bjørgen (fra aug 2022)</i>
<i>Sosial ansvarlig:</i>	<i>Hans Haugen (fra aug 2022)</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Fra august 2022 var det helt nytt styre, da Charlotte Børresen (leder og økonomi) og Sofie Solbakken (nestleder og økonomi) gikk av samtidig. Opplæring til det nye styret var flott, og takk til avtroppet styre for godt arbeid.

I forhold til økonomi har opplæring vært flott, og videoene på nettsiden er veldig hjelpsom. Men, om avtroppende økonom (Siw) har et forslag/ønske, så er det at det avholdes et lite kurs i regi av OSI/SIO som går på det med budsjett, årsregnskap og etc. Et slikt kurs som er felles for alle foreninger vil også gi en god mulighet til å knytte kontakter og nettverk på tvers av ulike OSI-grupper.

Ekstern Representasjon

OSI Boksing var representert på foreningsdagen høsten 2022.

Økonomi

Innkjøp av wraps og tannbeskyttere, solgt på treninger.

Sosiale arrangement både på vår og høstsemesteret, hvor vi betalte for maten.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Trening to ganger i uken med trenere, hver gang både for nybegynnere og for viderekommende.

- Vi har i 2022 hatt 4 trenere, med to for hver dag

Egentrening på de to andre dagene.

Treningsleire/samlinger

OSI Boksing har ikke deltatt på dette i 2022.

Konkurransedeltagelse

OSI Boksing har ikke deltatt på dette i 2022.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

- Mars 2022: treff med innkjøp av pizza
- Juni 2022: treff med innkjøp av snacks
- Oktober 2022: treff med innkjøp av pizza

Integrasjon

Vi i OSI Boksing har stor representasjon av utvekslingsstudenter, og disse legger vi til rette for i kommunikasjon med medlemmer, da det meste gjøres på engelsk, også på treningene med trenere.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Antall aktive og returnerende medlemmer har økt siden vår semesteret. Vi har startet å være mer aktiv på sosiale medier og møtt opp på foreningsdagene for å skape mer interesse. Vi har kjøpt nytt utstyr og solgt til nye medlemmer.

Idrettslig

Treningsdagene tirsdag og torsdag er de med mest oppmøte grunnet tidspunkt og tilgang til hjelp av trenere. Dagene med egentrening har vært lite brukt da dette er satt på tider mange av våre medlemmer ikke har tid.

Sosialt

Vi har hatt noen fester i løpet av året hvor det har vært kjøpt inn pizza og snacks for alle medlemmer. Vi har hatt en forelesning om historien til boksing holdt av en av våre trenere.

Administrativt

Vi har byttet styre i løpet av sommeren. Styret har hatt regelmessige møter når det trengs og har møtt opp på hovedstyre møte.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Vi vil ha flere aktive medlemmer og selge mer utstyr. Vi planlegger å kjøpe mer utstyr dette semesteret og eventuelt selge hansker i tillegg til wraps og mouthguards. Vi ønsker å skape en mer boksekultur og vil dra på fremtidige store kamper.

Idrettslig

Treningsdagene tirsdag og torsdag er gode, men, det er veldig sent å ha trening fra 2010-2145. Det er ønskelig om at treningstiden på torsdager utvides til å være 1,5 timer, og helst om den kan byttes til en annen dag grunnet timeplan til trenere.

Å få et bedre tilbud til medlemmene på egentreningsdagene: dette gjøres enklest med at vi får rom med oppheng for punchingbag, eller at det blir installert oppheng for punchingbag i de salene vi får tildelt.

Sosialt

Vi ønsker å ha mer sosiale sammenkomster og eventuelle turer til å dra og se på boksekamper.

Administrativt

Vi planlegger å bli bedre vant med rollen som styremedlemmer, samt å bli bedre på kommunikasjon med trenere, ledelse, medlemmer og hverandre. Vi har også fått en ny økonom som vi håper gjør en bra jobb ut året.

OSI CAPOEIRA

<i>Leder:</i>	<i>Katrin Larsen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Birk Sørhus</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Line Gard Pedersen</i> <i>Josefine Kiara Astrup</i> <i>Mathias Faltin Arntsen</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt noen møter gjennom året, men grunnet travle dager har det ikke vært mulig å holde så hyppug som ønsket. Møtene har blitt holdt på Blindern. 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 bedre enn året før, og vi har fått en fin liten gjeng med nye medlemmer høsten 2022. 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, samt vært på en hyttetur i nordmarka.

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 2022 gjennomførte vi en meget vellykket høstworkshop i samarbeid med søstergruppen vår GUC, med deltagere fra hele Norge, i tillegg til å delta på workshop i Trondheim våren 2022.

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 muligheter for dugnadsarbeid og reduksjon i antall medlemmer har gjort året 2022 til nok et krevende år økonomisk, men vi har fått en oppsving i antall medlemmer og håper det fortsetter ut i 2023.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treninger vår 2021

Mandag	Fellestrening	18:10-20:15
Onsdag	Fellestrening	18:00-20:00
Fredag (Studio Orient)	Fellestrening/roda	17:30-20:00

Treninger høst 2021

Mandag	Fellestrening	17:30-19:00
Onsdag	Fellestrening	20:10-21:40
Fredag (Studio Orient)	Fellestrening/roda	17:30-20:00

Vi har tidligere vært fornøyde med våre treningstider, men siden sommeren 2022 fikk vi tildelt veldig sen onsdagstrening. Dette fungerer fint for noen, men er veldig sent for mange i gruppen, samt trener.

I dag har OSI Capoeira to treningsdager på Blindern Athletica, samt fredagene hos vår søstergruppe GUC Sentrum, som nå nylig har flyttet til 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 vanligvis på diverse leire og samlinger gjennom året, men i år har flere av arrangementene blitt avlyst selv om pandemien var over, grunnet uforutsigbarhet i planleggingen. Vi fikk likevel arrangert en høstworkshop 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 2022 ble Batizado avholdt i Trondheim hos søstergruppen vår der.

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 2022 grunnet endrede treningstider på onsdager, samt manglende kapasitet til å arrangere. Vi arrangerte også en meget vellykket hyttetur i mai 2022 for medlemmer, og har hatt flere 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

Vi kjenner at vi nærmer oss tilbake til en mer normal treingshverdag, selv om vi merker at medlemstallet fortsatt er noe lavt etter flere år med pandemi og dens ringvirkninger. Siden gjenåpningen i fjor vinter har vi merket en oppsving i både antall medlemmer i gruppa (fra høsten), samt benyttet oss av muligheten til å arrangere musikkvelder og ta igjen det tapte i form av økt fokus på spill under treningene.

Gruppa har gjennom flere semestre slitt med lave medlemstall. Det er lite som kunne forklare dette, da gruppa lenge jobbet iherdig med å bedre dette. 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. Styret må videre 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. Ved utgangen av 2022 har vi 11 studentmedlemmer, og 2 medlem som ikke er studenter. Det vil si studentandelen er på 94,5 %, noe vi er veldig fornøyd med. 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.

Det er viktig for oss å holde et høyt idrettslig nivå i gruppa. 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 gruppa 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 fornøyd 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 gruppa, og er viktige for å integrere nye medlemmer. I år, spesielt første halv del, 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.

Gruppa har en facebookgruppe 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 2023

Generelt

- Vi vil jobbe med rekruttering og integrering, både til gruppa 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).
- Arrangere filmkveld.

Administrativt

- Videreføre godt styrearbeid.
- 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.

OSI DYKKING

Leder:	Tord Svee
Nestleder:	Henrik Formoe
Økonom:	Christian Kulmus
Medieansvarlig:	Pauline Neergård
Aktivitetsleder:	Lasse Hjørnevik
Utstyrsansvarlig:	Margunn Nordli
Styremedlem:	Tarald Berge
Styremedlem:	Camilla Mauritzen

ADMINISTRASJON

Styret har hatt møter digitalt og hjemme hos medlemmer det siste året. Møtene har ikke vært like hyppige som tidligere grunnet varierende engasjement, men hadde et godt oppsving mot slutten av høstsemesteret.

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

Tord og Margunn deltok også på NDFs bi-årlege dykketing som representanter.

Økonomi

I 2022 hadde vi noe større utgifter tilknyttet vedlikehold av utstyr og oppsett av gassbank og fyllepanel. 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 bilkollektivet og støtte fra NIF/NDF, samt noe utstyrssalg og dugnad. Overskuddet til klubben går videre til vår egenkapital for innkjøp av bil, som fortsatt er en stor prioritering for klubben.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Hovedutfordringen med aktivitet det siste året har vært tilgang på og motivasjon hos dykkeledere. Det har i perioder vært mindre aktivitet, men man så et solid oppsving på høstsemesteret. Deltakelsen har jevnt over vært veldig god, og flere nye medlemmer har blitt aktive og viser god progresjon på ferdigheter.

Kurs

Det ble holdt tørrdraktskurs for 6 nye medlemmer i oktober, som har blitt veldig aktive i etterkant. CMAS P3 kurset er også gjennomført for de fleste deltakerene, hvorav en har gått videre til å bli instruktør med CMAS M1.

Nærdykk

21 nærdykk ble holdt i løpet av semesteret, men muligheten for å holde dykk har variert med tilgang på dykkeledere.

Treningsleirer/samlinger/Dugnad

Det ble holdt to ryddedugnader i mars, i samarbeid med DUK, Bundefjorden Seilforening og Ormsund Roklubb. Vi var også på dugnad sammen med NDF på Verdens Kuleste Dag.

Den årlige dykketuren til Ålesund med Dykkegruppa fra NTNU gikk av stabelen i februar, samt to turer til Mandal. Mandal turen i november hadde hele 13 deltakere fra OSI Dykking, trolig ny rekord! Det ble også holdt en hyttetur til Studenterhytta med dykking i Blankvann.

Utstyr

Utstyret vårt blir jevnlig vedlikeholdt etter regler, årlig. I tillegg er vi nøye på riktig bruk og vedlikehold av utstyr ved bruk.

Bank til mer smidig gassfylling er omsider montert og tatt i bruk. Installasjon av en timer vil gjøre bruken noe mer praktisk. Kompressoren har dog hatt en tendens til å gå raskere varm enn tidligere og problemet er under utredning.

Flere av tørrdraktene har også fått nye mansjetter og er byttet til ringsystem for å gjøre vedlikehold enklere og raskere, i og med at tilstand på drakter ble en utfordring under gjennomføring av kurs.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det har vært noen sosiale arrangementer utenfor dykking, som dykkepils, sommerfest, julebord og badstue.

Den årlige trykktank turen med foredrag ble også holdt som vanlig.

Integrasjon

Variierende grunnkunnskaper og kursing gjør opptak av nye medlemmer til en utfordring, da disse ikke nødvendigvis er rustet til å dykke trygt i norske farvann. Med god oppfølging blir disse raskt mye mer kompetente dykkere som også får en sterkere tilknytning til klubben.

Mesteparten av informasjonen som klubben publiserer går på engelsk, slik at aktiviteten vår også er tilgjengelig for utvekslingsstudenter.

Vi jobber også med utvikling av flere dykkeleder blant de mer aktive medlemmene, for å sikre kontinuitet og tilgang.

MÅLSETTINGER FOR 2022

Generelt

Fokuset for det neste året er å bygge mer engasjement og kontinuitet gjennom mer jevn aktivitet og flere dykketurer. Det innebærer mer veldefinerte styreroller og publisering av aktiviteter tidligere for å være mer i forkant.

Utviklingsmessig krever dette målet opplæring av flere dykkeledere og viderekommende kurs for å skape flere og mer kompetente dykkere.

Idrettslig

Turplanen for det neste året inneholder Ålesund og to turer til Mandal, med et ønske om å få til en Haugesundtur. Mer lokale helgeturer, slik som Blankvann, lar seg også sette opp mer spontant.

Nærdykk skal ideelt sett holdes hver helg det ikke er kurs eller tur.

Vi ønsker også å få kjørt et CMAS P2 kurs tidlig på året og ha grunn og tørrdraktskurs klart til neste semesterstart.

Sosialt

Det planlegges også å få til flere dykkepilsere enn tidligere, samt å videreføre tidligere aktiviteter som trykktanktur.

Administrativt

Det vil forsøkes å publisere dato for kurs og turer lengre frem i tid, gjerne for et helt semester av gangen. Løsning for publisering av neste måneds nærdykk videreføres og utvikles for å gjøre det enklere å organisere dykkeledere.

Et viktig mål er fortsatt anskaffelse av en bil for å forenkle transportlogistikk og redusere utgifter på leie. Transport til dykkeklass og på tur er vår desidert største utfordring for å få gjennomført nærdykk, og det brukes en del tid og penger på den nåværende løsningen med bilkollektiv og leie av tilhenger. Arbeidet her har stagnert litt.

OSI ELVEPADLING

<i>Leder:</i>	Linn Johansen
<i>Nestleder:</i>	Espen S. Josvanger
<i>Økonom:</i>	Markus Elliot Børsheim/Espen S. Josvanger
<i>Styremedlem:</i>	Amund Rangøy
<i>Styremedlem:</i>	Andreas Oslandsbotn
<i>Styremedlem:</i>	Emilie Martin
<i>Styremedlem:</i>	Wiktör Bönke

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrearbeidet det siste året gått som normalt. Det har blitt gjennomført flere styremøter etter behov, noen møter digitalt og andre møtene ble gjennomført fysisk. Største delen av styrearbeidet har gått ut på å vurdere hvilke aktiviteter, kurs og turer vi kunne gjennomføre. Våren 2023 vil vi fortsette å trene i basseng som før og gjennomføre turer når forholdene tillater det. Vi vil også få kjøpt inn noe nytt utstyr da vi trenger noe utskifting.

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 OSI triatlon med sikkerhetspadlere til deres gjennomføring av triatlon og 10 sikkerhetspadlere til Oslo triatlon.

Økonomi

Gruppens økonomi er god. Vi fikk nytt lager til utstyret vårt våren 2022, vi bygget opp lageret og lagde system - en stor kostnad for klubben. Vi har også i år kjøpt nytt utstyr, bl.a. kajaker for å få et større mangfold i størrelse så flere har mulighet til å delta. Vi har gjennomført flere grunnkurs som har gitt klubben litt inntekt. Vi har også deltatt på Oslo triatlon som sikkerhetspadlere. Det har vært litt lite aktivitet i år da mange av pådriverene til aktivitet har vært opptatte. Vi har gjennomført klubbturene flere helger, der vi har bodd sammen på hytte. Gruppen hadde som plan om å bruke litt av egenkapitalen, noe vi har gjort. Vi har hatt en liten nedgang i aktive medlemmer. Klubben har en stabil økonomi, vi har relativt høy egenkapital - dette siden vi driver en dyr sport som krever å ha høy egenkapital dersom utstyr blir ødelagt og må erstattes.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har avholdt bassengtreninger hver onsdag gjennom høsten 2022. Disse treningene har blitt avholdt av instruktører med ulikt innhold hver økt. Fokus har vært på å ta inn nye medlemmer og

medlemmer med mindre erfaring for å introdusere disse til padling i et varmt miljø. Det ble gjennomført en introduksjonsøkt på Sognsvann der flere nye padlere fikk prøve seg og flere ble med videre. Vi har avholdt 2 NPF Grunnkurs Elv med til sammen 17 deltakere. Dette var viktig for å gi nødvendig erfaring og ferdigheter til nye medlemmer før de deltok på turer på elv. Vi har i 2022 gjennomført 4 planlagte helgeturer, i tillegg kommer mange planlagte og spontane dagsturer til elver i nærområdet. Samtlige medlemmer deltok også festivaler der padling var en del av programmet, som blant annet Ekstremsportveko og Sjoa 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 sammenkomster hvor det har vært filmkveld, overnattinger ute og middager sammen. Hyttetur ble vanskelig å arrangere i vinter, ettersom det fortsatt var restriksjoner pga. covid.

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 klubbtureturer og dugnader. I 2022 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 foreningsdagene hos OsloMet og UIO.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Klubben har tidligere hatt som mål å endre en skjev balanse i studentandelen. Dette har ført til en reduksjon i antall medlemmer, men en betydelig bedre studentandel. Alle ikke-studenter som er medlemmer 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. Vi opplever 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. Styret har også deltatt på samlinger i større grad enn før. Vi har også brukt mye tid på forbedring av utstyrslageret og innkjøp av nytt utstyr.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Hovedmålet for 2023 er rekruttering slik at studentandelen fortsetter å øke, i år har vi rekruttert flere nye aktive medlemmer. I tillegg er det et stort mål å integrere nye medlemmer slik at klubben har en stabil medlemsmasse. Dette vil vi blant annet gjøre ved å involvere en større del av gruppa i planlegging og arrangement av turer og ved å sette inn tiltak for å få medlemmer til å fortsette etter endt grunnkurs.

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. I 2023 blir det også viktig å gjennomføre turer til nye elver for de mer erfarne medlemmene våre.

Sosialt

Vi vil i 2023 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 årsavsluttning 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 2022

Leder:	Alexander Levorsen (våren 2022) /Junjie Cao (fungerende høsten 2022)
Nestleder:	Junjie Cao
Styremedlem:	Henrik Jenssen
Styremedlem:	Elias Andersson
Styremedlem:	Irina Shuvatova
Styremedlem:	Eva Miclos
Styremedlem:	Domantas Sakalys (våren 2022)

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt god løpende dialog som gjelder drift og planlegging gjennom hele året. Kommunikasjon via egen chat og gruppe på Facebook fungerer bra. Det har vært noe endring i styret i løpet av 2022, men det berørte i lite grad for klubbdrift.

Alexander Levorsen ble ansatt som hovedtrener i klubben f.o.m. september 2022 og Junjie Cao fungerte som leder i klubben siden.

Ekstern Representasjon

Vilje Regine Knarvik Nordby og Junjie Cao representerte klubben på Fekteting i 2022. Junjie Cao ble valgt inn på Kontrollutvalg til Norges Fekteforbund.

Økonomi

En del inntekter (bla. utleieinntekt av konkurranseutstyr) ble bokført i 2022 selv om det skjedde i 2021, og det ga klubben mer inntekt enn planlagt. Gruppen fikk mange flere nye medlemmer i 2022 enn tidligere antatt. Det ga også mer i inntekt.

Flere utstyr ble reparert, og det ble ikke kjøpt inn felles utstyr i 2022, og det ble en del mindre utstyr i tillegg også slik at i 2022 gikk klubben med et overskudd på ca. 20 000,- selv om lønn til trener i utgangspunktet ikke budsjettert.

Trening / Aktivitet

Det ble holdt nybegynnerkurs både i vår- og høstsemester. God rekruttering i sommeren 2022 bidro til mange flere nye medlemmer og høy deltakelse i nybegynnerkurs høsten 2022. Det er noe klubben må fokusere videre med.

Alexander Levorsen var hovedtrener i klubben i tillegg til Henrik Jenssen og Elias Andersson. Vilje Regine Knarvik Nordby bisto senere som trener og jobber mye på mandagene.

For å ha stabil trenerressurs fremover, ansatte styret Alexander Levorsen som hovedtrener i klubben og har ansvar for å koordinere med de andre trenerressurs for å gi et godt trenertilbud til medlemmene. Vilje Regine Knarvik Nordby er nå påmeldt til trenerkurs til Norges Fekteforbund i 2023 for å øke trenerkompetanse.

Konkurransedeltakelse

Klubben deltok flere fektekonkurranser som ble arrangert i Norge i 2022, bl.a. Norges Cup Åpent Østlandsmesterskap og Vinterstøtet og Norges mesterskap.

Vilje Regine Knarvik Nordby tok bronse under Åpent Østlandsmesterskap våren 2022 og er nå ranket nr. 13 på norsk ranking til Norges Fekteforbund

Klubbmesterskap i 2021 ble ikke arrangert i 2021 grunnet COVID, men ble arrangert i våren 2022. Klubbmesterskap i 2022 ble arrangert i desember det samme året.

Alexander Levorsen vant begge gangene på herreside. Men på dameside ble det vunnet av Vilje Regine Knarvik Nordby.

SOSIALT

Sosiale arrangementer

Det ble arrangert flere sosiale sammenkomster i 2022 i tillegg til fellesmiddag etter årsmøte i januar.

Det er et ønske å ha enda flere slike arrangementer fremover også i 2023.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det var en bra rekruttering av nye medlemmer i 2022. Medlemstallene er økende, og økonomi er stabil som vanlig.

Idrettslig

Treningsdeltakelse har vært gode i tillegg til konkurransedeltakelse.

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

Treningsopplegget i år, dvs. å involvere nybegynnere fra en tidligere fase på alle treningene, fungerer. Vi vil fortsette det i 2023 også. 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

<i>Leder:</i>	<i>Christian Haugen Svendsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kjersti Nygård</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Andreas Tandeberg Andreassen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Håkon Rundhaug (Herrer 3)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anna Haaland Aano (Futsal Damer)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Håkon Nygård (Herrer 4)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jakob Sørås Bjørnevik (Herrer 4)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kaja Gjerde (Damer 7er)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Thea Rambøl Bjerknes (Damer 7er)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Embla Hilmersen (Damer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Dorthe Liheim (Damer 2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Vegard Skiftestad Olsen (Damer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Gard Lyngby Eliassen (Herrer 2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jørgen Sanne Wattum (Herrer 2)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Iver Tomin Toft Østrem (Herrer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elias Saltnes (Herrer 1)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Fredrik Varnes (Futsal Herrer)</i>
<i>Styremedlem:</i>	

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

På årsmøtet 2022 ble det bestemt at det ene 7er damelaget vårt skulle bli et 11er lag for å gi flere kvinnelige studenter muligheter til spille fotball. Styret jobbet en del med å få alt til å gå opp med Oslo fotballkrets og kampavvikling da tre av våre lag spiller kamper på søndag, da domus har ganske lite tid. Det ble en slags løsning på det til slutt og vi fikk gjennomføre sesongen som normalt.

Det ble innført et nytt dommerregning system som tok litt tid for å tilpasse oss til og vi har fremdeles en litt sånn halvveis løsning som belaster daglig leder relativt mye, men det finnes ikke noen annen løsning per dags dato. Systemet er mye bedre enn det vi hadde tidligere da vi belastet laglederens privatøkonomi ved utlegg og refundering som ofte tok litt tid.

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 en god økonomi og høy egendel, i 2022 ble styret enige at vi skulle bruke mer av egenandel vår på ekstra banetid om vi trengte på vinter og sommertid. Det ble også kjøpt inn en del mer utstyr og to 11er mål til Domus for å få et bedre treningsutbytte. Vi har også ytret et ønske om å kjøpe nye innbytterbenker, men har måtte vente med dette til SiO finner en løsning på hva de gjør med banen.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

2022 var første hele året med ingen koronarestriksjoner i fotballen og alle lagene fikk fullført en vanlig sesong.

Konkurransedeltagelse

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

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Generelt mye mer sosiale samlinger per lag og felles. OSI Fotball prøver å samle alle lagene til felles samling minst to ganger i året. Vi hadde vår sesongavslutning på Cageball Nydalen som vanlig og det var som alltid et høydepunkt og et verdig punktum for fotballåret 2022.

Hyttetur på våren

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 in rundt 50 nye studenter fordelt på alle lagene våre.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

OSI Fotball gjennomført en midt på tre sesong uten de store plasseringene bortsett fra Damer 1 som vant sin divisjon og Herre 4 som kom på 2. plass. Alle fikk trent litt mer med hjelp av egenandelen i OSI Fotball penger og bruk av andre idrettsanlegg.

Idrettslig

Herre 1 kom på 5. plass i 5. div og 2.runde i OBOS cup
Herre 2 kom på 6. plass i 6. div
Herre 3 kom på 5. plass i 8. div
Herre 4 kom på 2. plass i 9. div
Damer 1 kom på 1. plass i 4. div
Damer 2 kom på 4. plass i 4. div
Damer 7er kom på 8. plass i 1 div
Futsal Damer er på 5.plass i 1 div og 1. plass i Norgescup
Futsal Herrer er på 6. plass i 1 div

Sosialt

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

Administrativt

Tidlig fakturering av medlemmer ved semesterstart, samt gjennomføring av møter med lagledere for oppfølging av fakturering. Jevnlige styremøter, samt god dialog med daglig leder, hovedstyret og kretsen

Noe oppstarts vansker med nytt fakturering system av dommerregninger

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

For 2023 ønsker vi å kunne gi et tilbud til så mange studenter som mulig, men vi har ikke klart å etterleve dette fra start. Grunnet at lagene, med unntak av Damer 7, er fylt opp, og manglende treningstider kan vi ikke ta inn flere spillere. Dette medfører at vi ikke gjennomfører prøvetreninger før etter sommeren, vi håper at vi kan gi et stort antall studenter muligheten hos oss fra august. 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.

Vårt største ønske for året 2023 er at SiO tar ansvar og bytter ut kunstgresset på Domus. Banen er direkte helsefarlig, og vi mottar lager fra samtlige lag vi møter i seriespill.

Idrettslig

Har vi som mål å prestere jevnt over bedre enn det vi gjorde i fjor. Hovedmålene er å sikre opprykk for H3 og H4, og etablere de to 11er lagene våre på damesiden som konkurransedyktige i sine divisjoner (4.divisjon og 5.divisjon).

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.

OSI Fotball har sagt ja til å bistå i arbeidet med å organisere fotball/futsal om studentlekene kommer til Oslo høsten 2023. Vi sender ingen lag til studentlekene i Trondheim våren 2023 grunnet mangel på idretter hvor vi kan være konkurransedyktig.

Sosialt

Ønsker vi å gjennomføre mye av det samme som tidligere, men også ha flere sammenkomster hvor lagene kan møtes. Vi skal arrangere kick-off før sesongen, og nytt kick off før høstsesongen. Det vil bli arrangert hyttetur i mars/april, 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. Men vi har gode rutiner på hvordan vi skal håndtere dette, og det vil ikke ha effekt på vårt arbeid.

Tidlig fakturering av medlemmer ved semesterstart, samt gjennomføring av møter med lagledere for oppfølging av fakturering. Jevnlige styremøter, samt god dialog med daglig leder, hovedstyret og kretsen. Vi ønsker også at alle lagledere får gjennomført et førstehjelpskurs, slik at vi er bedre rustet om det skulle oppstå skader. 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.

OSI FRIIDRETT

<i>Leder:</i>	<i>Eivind Tørstad</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Henrik Holstad</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Tobias Baumann</i>
<i>KSI-hytte:</i>	<i>Gustav Vasdal</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>David Rieger</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Friidrettsstyret har bestått av fem medlemmer i 2022. Dette er en liten reduksjon fra tidligere år. Hovedgrunnen til dette er at nesten alle ikke-studentene byttet klubb til SK Vidar før dette året, og vi mistet med det mange ressurspersoner i OSI friidrett. I tillegg til dette måtte både lederen og nestlederen gå av i midten av året, så i høstsemesteret har vi kun vært tre stykker. Vi har derfor prioritert de mest presserende oppgaver dette året, og hatt mer uformelle samtaler og møter, spesielt i høstsemesteret.

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

Ekstern Representasjon

Siden vi mistet lederen vår i sommer og hadde så få andre styremedlemmer klarte vi dessverre ikke å stille på representantskapsmøtet.

Økonomi

I 2022 går vi med et lite overskudd.

Den klart største inntektskilden var gruppebevilgningen på 100,000 kr. I tillegg fikk vi en del inntekter fra vippsalg, dugnad og medlemskontingenter.

De største utgiftspostene var innkjøp av laktatmålerutstyr, leie av anlegget på NIH og treneravgift til SK Vidar. Denne siste utgiften ble sendt inn etter at året var omme, så den kommer nok ikke med på regnskapsrapporten for 2022, og gjør derfor at vi går med et større overskudd i rapporten.

Totalt sett var både inntektene og utgiftene i 2022 noe lavere enn det vi budsjetterte med. Dette gjenspeiler en litt lavere aktivitet når det kommer til sosiale arrangementer enn tidligere år, og de store sosiale arrangementene som ble arrangert var ofte samarbeid med SK Vidar, som gjorde utgiftene våre i forbindelse med disse mindre.

Vi går med et overskudd i år. Disse pengene har vi en plan for i 2023, og vi håper det blir godkjent at overskuddet fra 2022 overføres til 2023-budsjettet. Dessuten har vi også opparbeidet oss en god egenkapital. Vi ønsker å bruke overskuddet vårt til å anskaffe oss transportmiddel, enten det er en sykkel eller en bil, som skal benyttes av gruppen vår. Gjennomføringen av fellestreninger, arrangementer, drift av KSI-hytta og transport til løp vil bli gjort betydelig enklere. Dette har vi ofte måttet låne eller leie fra medlemmer, men med egen sykkel eller bil vil vi ha større fleksibilitet i fremtiden. Vi tror dette vil være en god investering som vil senke terskelen for å bidra, bli med på og ta initiativ til arrangementer. Hvis dette ikke harmonerer med HS sine verdier, ønsker vi å bruke midlene på høykvalitets foto utstyr til markedsføring av gruppa.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Fra i år har vi hatt et tett samarbeid og gjennomført våre treninger i samarbeid med langdistansegruppa til SK Vidar. Trener i SK Vidar, Gustav Vasdal, har hatt hovedansvaret for planlegging, gjennomføring og promotering av fellestreningene i 2022. Vi har lagt stor vekt på å skape en inkluderende treningsmiljø for våre medlemmer. Ved å dele dem inn i ulike grupper etter nivå, har vi sørget for at alle skal ha noen å løpe sammen med. På denne måten får alle en best mulig treningseffekt og kan også få glede av det sosiale aspektet ved å trene sammen med andre. Dette har resultert i svært høy deltakelse og stabilt oppmøte på treningene.

Det har blitt gjennomført 3-4 fellestreninger gjennom hele året, ukentlige intervalltreninger (tirsdag, torsdag og lørdag)

har blitt gjennomført gjennom hele året, også i fellesferien i juli. Øktene har blitt gjennomført i hele byen, men de mest brukte stedene har vært området rundt Songsvann, Blindern, i sentrumsnære parker eller på Bislett. I tillegg til intervalltreningene har det blitt organisert noen rolige turer.

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 planen for hvordan vi skal utvikle oss sportslig. Han legger ut ukesplanen for fellesøktene på søndager.

Treningsleire/samlinger

Gjennom hele året ble det arrangert flere små-samlinger med treningsfaglig- og sosialt- fokus i Oslo. Januar, årets store treningsleir, ble dessverre avlyst på grunn av Covid-19. Likevel fikk vi gjennomført en mindre tur til et sydligere strøk og gjengen som var med til Gran Canaria var strålende fornøyde. Vi håper det blir lettere å planlegge i 2023.

Konkurransedeltagelse

2022-sesongen startet med stor suksess for mange, da de konkurrerte i løp både i Norge og utlandet. Aktuelle løp inkluderte Rekordløpet, Barcelona halvmaraton osv. Det fortsatte med baneløp på Bislett før påske, samt testløp for HKS og Sentrumsløpet. Våren vakreste eventyr aka Holmenkollstafetten hvor vi vant kvinner student og tok tredjeplass i menn student, samt at mange OSI-relaterte løpere var med å bidra til elitelagene til SK Vidar. Det hele ble feiret med stor bankett på kvelden.

Sommermånedene ble fylt med mange konkurranser rundt om i landet, for eksempel Fornebuløpet, Bislettmila, NM og andre gate- og baneløp. Ved semesterstart fokuserte vi på trening, og noen deltok på noen konkurranser innimellom. Utover høsten ble det flere store løp, som Tallinn Maraton, Oslo Maraton, Nøklevann Rundt, Kvalheimmila, Norgesløpet, Hytteplanmila og Jessheim vintermaraton.

Dette året har vi ikke hatt like stort fokus på konkurranser, men mer treningene i hverdagene og legge til rette for løpegledde. De som har konkurrert har gjort det med innsats og entusiasme, og de løperne på høyest nivå har representert SK Vidar.

Blindernløpet

Blindernløpet eller andre løp fra oss ble ikke arrangert i 2022 fordi vi fortsatt har vært i etterdønningene etter Covid-19.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det har blitt arrangert treningsleir, små-samlinger, sommeravslutning, 17. mai grilling, høst-kick-off, pizza i parken og julebord på Bislett. Fest etter løpene Sentrumsløpet, Holmenkollstafetten og Hytteplanmila.

Fellestreningene fungerer som en fin sosial arena før og etter trening.

Året startet med en redusert treningsleir på Gran Canaria.

I forbindelse med små-samlingene har vi enten kjøpt mat eller grillet og hatt et sosialt fokus.

Det har vært grilling og bading etter trening i sommer.

Det har blitt 3 dagnader med stort fokus på det sosiale på KSI Hytta, vinter, sommer og høst. I tillegg ble det arrangert juleavslutning på hytta i desember.

Integrasjon

OSI Friidrett er en breddeklubb for alle, fra nybegynnere til toppidrettsutøvere. Vi legger stor vekt på at det sosiale kan kombineres med ønsket om å bli en god løper, og vi tror at kontakten du har med klubbvenner hjelper deg å bli bedre. I tillegg mener vi at samarbeidet med SK Vidar muliggjør en enda bedre integrasjon. Alle nye løpere som deltar på

trening blir ønsket velkommen og sett av trenere, styremedlemmer og mer erfarne løpere. Nytt etter covid-19 er at antallet utvekslingsstudenter har gått dramatisk ned, og vi vil prøve å gjøre grep for å få tilbake disse i 2023. Med fellestreninger som passer for alle og sosiale arrangementer gjennom året er det en klubb du ønsker å bli i.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

2022 har vært et overgangsår for oss. Det var første året etter covid-19 og vi har opplevd at det har vært vanskelig å engasjere studenter. Dessuten har vi gjennomgått en omorganisering hvor OSI Friidrett har blitt mer rettet mot studenter ved å sette opp avgiften for ikke-studenter. Dette har ført til at vi har mistet mange kulturbærende medlemmer i klubben og de med mye erfaring fra styret. Derfor har styret prioritert å ta seg av de viktigste oppgavene i 2022 for å opprettholde et godt tilbud. Vi håper å komme tilbake med et styrket styre og øke medlemstallet i 2023.

Alt dette har gjort at vi ikke har klart å bruke opp midlene til gruppa for i år, som nevnt under "økonomi". Vi ber om forståelse for at det har vært et overgangsår for OSI Friidrett. Vi ber om at dette blir vurdert når gruppetildelingen skal gjøres, og at OSI Friidrett ikke blir straffet for dette i 2023. Det vil også bety utrolig mye om vi får beholde overskuddet i 2023 og bruke det til å investere i arrangement og materiell til trening.

Idrettslig

Årets store høydepunkt var Holmekollstafetten, som resulterte i 1. og 3. plass for kvinner og menn i studentklassen. I tillegg har flere løpere fra OSI-miljøet gjort det strålende på et nasjonalt nivå denne sesongen. Det er veldig oppmuntrende for oss å se at en studentklubb kan ha en betydelig innflytelse på løpe-Norge. Vi har ikke fokusert like mye på konkurranser, men heller på treningene i hverdagens og å skape løpeglede dette året. De som har konkurrert har gjort det med stor innsats og entusiasme, og de løperne som har prestert på høyeste nivå har representert SK Vidar, men vi har alle trent sammen.

Sosialt

Vi har hatt mange sosiale sammenkomster, se sosiale arrangementer.

Administrativt

Styrets medlemmer har lagt ned mye arbeid, selv om det har vært et utfordrende år, da antallet medlemmer i styret har vært begrenset. Derfor har vi konsentrert oss om de viktigste sakene som skal løses i 2022.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Utvikle et sterkt styre for å sikre klubbens fremtid. Opprettholde og styrke drift av en god løpeklubb for studenter i Oslo som tilbyr et variert utvalg av treningsmuligheter. Gjennomføre treninger der alle føler seg inkludert og opplever både idrettslige og personlige mestring. Videreføre samarbeidet som vi har med SK Vidar, både når det gjelder fellestreninger og det sosiale. Organisere ulike sosiale, faglige og idrettslige arrangementer som øker kompetanse, inspirerer til treningsglede og styrker det sosiale samholdet. Et konkret tall vi har som mål er å ha over 100 medlemmer gjennom året.

Idrettslig

Vi vil fortsette å organisere 3 jevnlig intervalltreninger som fokuserer på høy kvalitet, inkludering og løpeglede. I tillegg vil vi kombinere dette med andre sosiale arrangementer. Det er også planlagt minst 3-4 treningsleire over flere dager og små samlinger. Fokuset vårt i hverdagen vil være på fellestreningene, men vi ønsker også å delta aktivt i lokale, nasjonale og internasjonale konkurranser.

Sosialt

Vi er en stor gruppe og vil at våre medlemmer skal bli sett og bli kjent med hverandre. Derfor ønsker vi å fortsette arbeidet med å legge til rette for at alle som kommer på trening får noen å løpe med. Det planlegges også flere sosiale arrangementer, turer og fester for å skape og forbedre et godt samhold mellom nye og gamle medlemmer. Dette inkluderer:

Organisere treningsleirer og samlinger.

Fest etter løp som feks Holmenkollsafetten og Hytteplanmila.

Arrangere mange andre sosiale aktiviteter (dugnader, julebord, bli-kjent fest etc.)

Øke vårt nærvær på sosiale medier igjen.

Administrativt

Vi ønsker å ha et veldig fungerende styre som kan drifte klubben på en tilfredsstillende måte, med en god fordeling av ansvarsområder til alle medlemmer av styret. Det er viktig at vi opprettholder gode rutiner og at vi opparbeider en viss kontinuitet blant styret og de aktive medlemmene. Vi ønsker også at flest mulig av medlemsmassen skal få muligheten til å delta i ulike arbeidsoppgaver utenfor styret, gjennom ulike komiteer. Vi skal også ha et godt samarbeid med daglig leder, hovedstyret, andre grupper i OSI, spesielt langrenn og triatlon, når det er relevant.

OSI GRUPPEDANS

<i>Leder:</i>	<i>Hedda Friis Jørgensen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Vera Tormodsrud</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Christina Mittenzwei</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Ida-Helene Kågen Spydevold</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Oda Bruun</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Linda Ngo</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Emily Casteleyn (vår), Gisle Garen (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ida Elisabeth Sele</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Iver Alne Bolin</i>

ADMINISTRASJON

Styret og styrearbeid

Det nye styret ble valgt inn på OSI Gruppetdans sitt medlemsmøte 01.12.2021. En ny sosialansvarlig ble endelig valgt inn etter at vervet sto åpen i hele 2021. For første gang ble vervet som webansvarlig besatt, noe som ga et styre på ni personer totalt. Over sommeren tok Gisle over for Emily som sosialansvarlig.

Styret har totalt hatt ni styremøter i løpet av året – fem i vårsemesteret og fire i høstsemesteret. I ble det holdt et overlappende møte mellom avtroppende og påtroppende styre i desember 2021. På disse møtene har styret diskutert og planlagt den generelle driften av foreningen, økonomi, markedsføring, sosiale arrangementer osv. Det har vært mest å gjøre rundt semesterstart med påmelding, mye informasjon, nye instruktører, mange e-poster osv. Ved oppstart har to representanter fra styret vært til stede på alle prøvetreninger eller første uke med kurs.

Komiteene

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

Showkomiteen: Ida Elisabeth Sele (leder), Nina Stærnes, Synnøve Faller Raad, Sandra Skoglund Jacobsen, Eline Hofsøy (vår), Karen Strangeland Øvstebø (vår), Anine Ødegård (høst)

Markedsføringskomiteen: Linda Ngo (leder), Vera Tormodsrud, Anine Ødegård, Runa Xia Jacobsen Kelly (alle vår)

Sosialkomiteen: Emily Casteleyn (leder), Erik Adams, Ida-Helene Kågen Spydevold (alle vår)

Både markedsføring- og sosialkomiteen ble lagt ned over sommeren. Grunnet omfordeling av oppgaver i styret greide lederne av komiteene fint å utføre oppgavene på egenhånd, evt. med litt hjelp fra styret. Det ble derfor besluttet å ikke ha noen aktive komiteer per nå.

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. Vi deltok også med et dansenummer under åpningen av Våryr 2022 i april. I høst deltok vi med to representanter på foreningsdagene til UIO og OsloMet, hvor vi møtte mange kommende medlemmer. Før oppstart i våres hadde vi et digitalt informasjonsmøte som erstatning for foreningsdagen på UIO, men vi deltok på foreningstirsdagen til OsloMet noen uker inn i semesteret. I oktober hadde vi besøk av et team fra Aktiv Campus som filmet en av treningene våre til en promoteringsvideo, i tillegg til at SIO TikTok besøkte en ballett-time for å lage et innslag.

Økonomi

OSI Gruppetdans har hatt en stor egenkapital etter splittelsen av OSI Dans i 2020. Derfor har vi budsjettert i underskudd for å spise opp denne egenkapitalen, men på en kontrollert måte for å holde medlemsprisene stabile over tid. Nå nærmer vi oss punktet hvor egenkapitalen snart er borte, som gjør at neste års styre må begynne å planlegge for hvordan dette skal løses på en god måte.

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 2021 har vi leid saler hos Rom for Dans og Norges Idrettshøyskole (NIH). Førstnevnte

ville ikke forlenge leieavtalen i høst, som gjorde at vi utvidet vår avtale med NIH. Disse utgiftene har blitt dekket av egenkapital og tildeling av midler fra arealpotten.

Etter den store veksten i antall medlemmer har vi gått over til å bruke Storsalen på Chateau Neuf til våre danseforestillinger. Dette medfører en del ekstra kostnader sammenlignet med tidligere år, men er nødvendig for å kunne gjennomføre showene med så mange deltagere. De ekstra utgiftene dekkes av publikumavgift og egenkapital.

Den store medlemsveksten har også gjort at vi ønsker å fokusere mer på det sosiale arbeidet i foreningen. I mai hadde styret et ekstraordinært styremøte hvor vi vedtok å endre budsjettet for å legge mer penger inn i potten for sosiale arrangementer. Dette ble begrunnet med at den økte kostnaden kunne spares inn med honoraret vi ville få ved å opptre på OsloMet sin åpningsseremoni i august.

IDRETT/AKTIVITET

Trening

I år har vi økt antall kurs hos oss fra 13 (H21) til 15! Vi har tilbudt nybegynner, litt øvet og øvet nivå i fire forskjellige stiler (jazz, moderne, hiphop, ballett) slik vi har gjort tidligere, men har utvidet dette tilbudet ytterligere dette året. Fra tidligere har vi hatt to kurs i jazz øvet, da dette har vært veldig populært. I våres la vi til et nytt hiphop nybegynner-kurs, da dette kurset har vært svært populært over flere år. Nytt av året er at vi har utvidet med en ny stil, nemlig hiphop girly style. Denne stilen ble vi først kjent med på en workshop i 2020, og vi klarte i siste liten å få organisert et åpent nivå på dette i våres. Responsen var ekstremt, og ble det mest populære kurset det semesteret, i tillegg til at vi så stor interesse på en workshop i mai. Derfor gjorde vi om det ekstra nybegynner-kurset i hiphop til et nybegynner-kurs i girly style i høst, slik at vi fikk to nivåer. Girly style har vært den mest populære stilen dette året, og vi ser at workshoper med denne stilen er veldig populære. Dette vil vi si har gått over alle forventninger, og vi gleder oss til å utvide dette tilbudet videre neste år!

Hvert kurs har hatt ukentlige treninger hvert semester som strakk seg fra jan/feb til mai og aug/sep til nov. I våres hadde vi ikke prøveuker grunnet vanskelig gjennomføring pga. korona-restriksjoner, og lagde isteden en nivå-guide for å hjelpe medlemmer til riktig nivå. I høst hadde vi to uker med gratis prøveuker hvor påmeldingen åpnet etter den første prøveuken. Her hadde vi hele 560 stk. innom i løpet av to uker! Begge semestrene endte som vanlig med en avsluttende forestillingen i Storsalen på Chateau Neuf.

Medlemmer

Grunnet flere kurs og at vi igjen kunne fylle opp kursene våre, har Gruppedans hatt en stor økning i antall medlemmer dette året. Vårsemesteret startet opp med plassbegrensing og maks to kurs per person, men vi fylte på med flere fra ventelistene da restriksjonene i samfunnet falt bort. Det var imidlertid stort frafall av medlemmer på de ukentlige treningene utover semesteret, som mange foreninger opplevde etter gjenåpningen. Dette var veldig synd, da vi hadde lange ventelister på alle kurs med folk som ikke fikk noe tilbud.

Høstsemesteret hadde vi rekordmange 210 medlemmer fordelt på 373 kursplasser! Regelen om kun to kurs per person som vi fulgte under korona-tiden falt bort, slik at man kunne melde seg på så mange kurs man ville. Selv med så mange medlemmer hadde vi lange ventelister på nesten alle kurs, som virkelig viser at vi har et stort medlemsgrunnlag og muligheter til å vokse oss enda større. Også dette semesteret var det en god del frafall underveis i semesteret. Det var flere som meldte seg på veldig mange kurs og aldri møtte opp på en eneste trening, så dette er erfaringer vi tar med oss videre.

Danseshow

Som avslutning på et fint semester er danseshowet det store høydepunktet for de fleste av våre medlemmer. Vi har i løpet av de siste årene vokst oss ut av den lille scenen på Betong og inn på Storscenen til Chateau Neuf! Her er det større plass for oss både på og bak scenen. Danserne får prøve scenen med lyd og lys før generalprøven og deretter selve showet dagen etter. Vårsemesteret ble avsluttet med forestillingen «Throwback», hvor vi satte ny publikumsrekord med over 300 tilskuere i salen. Grunnet frafall av medlemmer gjennom semesteret var det dessverre ikke så mange dansere på scenen som det kunne vært. Derfor var det ekstra gøy at vi hadde omtrent 180 dansere på scenen til høstens show «Dream On», som er ny rekord! Flere dansere betyr også mer publikum, og det fikk vi virkelig erfare da Chateau Neuf så seg nødt til å stenge billettsalget etter 500 billetter, da det rett og slett var større pågang enn de hadde forventet. Så dette ble en soleklar publikumsrekord, og den kunne vært enda større. Showene viser innsatsen som legges ned gjennom et helt semester av dansere, instruktører og frivillige, og da spesielt de som har hatt ansvar for showet. 2022 har vært et godt showår, og denne trenden håper vi å fortsette i 2023!

Markedsføring

Gruppedans har over flere år fokusert på våre sosiale medier for å løfte foreningen og nå ut til flere potensielle medlemmer. Markedsføringskomiteen med lederen av komiteen i spissen har produsert innhold og holdt aktiviteten

oppe gjennom det siste året. Grunnet omfordeling av oppgaver ble det for lite å gjøre for en hel komité, og lederen har derfor hatt markedsføringsansvaret alene siden august. Vi ser at Instagram-kontoen vår når ut til flere enn på Facebook og nettsiden, så vi prioriterer å poste jevnlig der. I løpet av året har de sosiale arrangementene og workshopene blitt promotert, i tillegg til bilder og videoer fra de ulike kursene for å vise «hverdagen» hos oss. Styret har også prøvd å gjøre seg mer synlige ved å ha take-over på Instagram for å vise hva styret gjør og synliggjøre de ulike vervene i forkant av medlemsmøtet.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

En av målsetningene til Gruppedans det siste året har vært å styrke det sosiale samholdet i foreningen ved å arrangere flere sosiale arrangementer. Dette året har vi arrangert fire workshop-lørdager med to eller tre dansestiler hver gang. Disse har vært åpne for både medlemmer og ikke-medlemmer. I høst var det i underkant av 80 deltagere og litt under 50 stk. på de to workshop-lørdagene. Dette er gode tall, men det er fremdeles plass til mange flere på disse arrangementene.

Utenom workshoper ble det arrangert to filmkvelder i våres, hvor den ene viste opptak av danseshowet. Her var det helt ok oppmøte. Det er planlagt en framvisning av høstens show i desember. I oktober reserverte vi plasser på Kiosken bar og inviterte alle våre medlemmer til å komme innom. Her var det overraskende godt oppmøte og bra stemning. Vi har også oppfordret våre medlemmer til å delta på Våryr og 140-års Banketten arrangert av OSI, hvor vi var godt representerte.

Totalt sett har vi hatt flere sosiale arrangementer for både medlemmer og ikke-medlemmer. Det har vært varierende oppmøte, men generelt bedre enn tidligere år. Det sosiale har vært bra dette året, men vi har fremdeles forbedringspotensial og et ønske om å arrangere hyttetur, flere workshoper og få til bedre oppmøte på arrangementene våre.

Integrasjon

Vi i OSI Gruppedans har fått et kvalitetsstempel av SIO Foreninger som en «Velkommen»-forening, noe vi er veldig stolte av! Dette stempelet viser at vi er spesielt flinke til å ta imot nye medlemmer og integrere dem i foreningen. Vi har i den forbindelse foreningsfaddere som har et ekstra ansvar for å ta imot og hjelpe ny medlemmer. Ida-Helene og Linda har vært på foreningsfadder-kurs tidligere, og Hedda gjennomførte kurset i år. Dette kvalitetsstempelet er vi veldig stolte av, og vi vil fortsette å jobbe for at Gruppedans skal være en trygg og god forening for både nye og gamle medlemmer!

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi i Gruppedans har hatt et godt år i 2022, med rekordmange medlemmer, rekordmange kurs og rekordmange publikummere i salen på de avsluttende danseshowene! Vårsemesteret var preget av ettervirkningene av pandemien, med stort frafall av medlemmer gjennom semesteret. Dermed var det ekstra gledelig at høstsemesteret var mer normalt, med mange nye medlemmer og mange deltagere på showet. Lange ventelister viser at vi fremdeles kan vokse oss større, da det er et stort marked av danseglade studenter der ute!

Sosialt

Danseshowene på slutten av hvert semester har nok vært et stort høydepunkt for mange av våre medlemmer dette året, med rekordmange i publikum og stadig flere dansere på scenen. Samtidig håper vi at de ukentlige treningene har fungert som en fin sosial arena for hver gruppe gjennom flere uker, da vi alle vet at trening og sosialt samvær er ekstremt viktig! Vi har hatt noen sosiale arrangementer gjennom året, som er veldig positivt sammenlignet med tidligere, men vi ønsker fremdeles å øke antallet og få flere med. Et ønske fra styret er at det sosiale samholdet på tvers av ulike grupper skal styrkes, og flere sosiale arrangementer gjennom semesteret vil være en fin måte å gjøre dette på.

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. Styret har kommunisert godt seg i mellom og fordelt oppgaver på en god måte når det har falt for mye på en person. Det kan være vanskelig å si ifra at det er litt mye, men dette har blitt godt kommunisert og løst dette året. Dette håper vi blir tatt med videre til neste styret, slik at ingen skal føle at de har for mye å gjøre.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Fortsette den gode trenden fra 2022 ved å opprettholde det tilbudet vi har, slik at flest mulig kan få muligheten til å danse med oss. Ideelt sett ønsker vi å utvide tilbudet vårt, men dette må ses i sammenheng med tilgjengelige saltider og økonomi. Det har over flere år blitt lagt ned mye tid i sosiale meder, så dette arbeidet ønsker vi å fortsette med.

Sosialt

Få flere deltagere med på workshopene, og kanskje arrangere en workshop mer i semesteret. Styret har over lenger tid ønsker å arrangere en hyttetur, så dette er definitivt en målsetning for 2023. Et generelt mål er å øke det sosiale samholdet på tvers av de ulike kursene.

Administrativt

Få til en fin overgang fra det gamle til det nye styret, slik at erfaringer og kunnskap blir bevart og gitt videre. Det er viktig at det nye styret jobber godt sammen slik at det aldri faller for mye arbeid på den enkelte. Siden mange av de frivillige i Gruppedans er veteraner i foreningen, vil et mål for 2023 være å jobbe aktivt med å få inn nye frivillige.

OSI HÅNDBALL

<i>Leder:</i>	<i>Ane Larsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Oscar Erichsen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Anders Gogstad Olsen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Mathias Fekete</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Sebastian Hytten</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Marius Råd</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Hedvig Mia Østrem</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Vilde Walseth Gran</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Mina Lippestad Gjestvang</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elisabeth Høistad Bruce</i>
<i>Varamedlem:</i>	<i>Martin Sikkeland</i>

Andre verv:

<i>Utstyrsansvarlig:</i>	<i>Anders Gogstad Olsen</i>
<i>Dommerkontakt:</i>	<i>Sebastian Hytten</i>

IM-komite

Amanda Jonassen Øie
Ane Larsen
Emilie Bergland Bakklund
Fredrik Fjetland
Elisabeth Høistad Bruce
Hedvig Mia Østrem
Malene Langeland
Marthe Hamstad
Marius Råd
Jul Didrik Hvidsten Hansen
Anders Bønsnæs Drivvold
Ola Aasvanger Moen

Dommere

Amanda Jonassen Øie
Josefine Hytten
Roy Marius Bratvold
Emilie Eliassen
Elise Røkke

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. Styret fikk i 2022 ny leder og nestleder. Dette har ført til nye erfaringer og utfordringer, men også muligheter. Mange av de som deltok i styret i fjor er også med i år, noe som har bidratt til god kontinuitet til videreføring av arbeid.

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. Dette mener styret har fungert godt i 2022. Styret har i alt omtrent fire møter hvert semester. I tillegg har vi hyppig korrespondanse via e-post og Facebook. I 2022 har styret hatt et særlig søkelys på å oppdatere hjemmesiden, og denne er under kontinuerlig utvikling og har god standard. Den benyttes både til internt og eksternt bruk. OSI Håndball er også meget godt representert på Instagram og Facebook.

Ekstern representasjon

- 5 dommere som dommer kamper på regionalt nivå i Norge
- Våre syv eminente lag har gjentatte ganger blitt omtalt i ulike lokalaviser over hele landet gjennom sportslige resultater i seriespill og cuper.
- Herrespillerne Christian Daviknes og Chris Inglingstad har vært med å representere Norge i verdensmesterskapet i Beach Håndball. Daviknes og Inglingstad har i flere år vært sentrale spillere på beach-landslaget, noe vi er svært stolte av.

Økonomi

Styret hadde i 2022 budsjettert med å gå i 0,- (null) regnskapsmessig etter at klubben de foregående regnskapsårene har hentet seg inn fra et betydelig underskudd. Foreløpig resultat for 2022 (pr. november 2021) er ved avholdelse av årsmøtet estimert til minus 165 610,-. I skrivende stund har styret ikke mottatt siste regnskapsrapport for 2022. Ved utgangen av 2022 har OSI håndball en negativ egenkapital på ca. 145 000,-. Tallene over vil høyst sannsynlig endre seg når vi får den siste rapporten.

I 2022 har OSI håndball hovedsakelig vært tilbake til normal drift. Styret har jobbet hardt for å skaffe så mange dugnader som mulig til klubbens medlemmer. Antall dugnader i første kvartal av 2022 var lavere enn budsjettert pga. varierte grader av sosial nedstengning i Norge. Nedgang i inntektene fra dugnad i 2022 har hatt direkte innvirkning på klubbens økonomiske resultat.

I tillegg til de normale dugnadene kommer vår årlige internasjonale håndballturnering, Idrettsmønstringa, som i 2022 dessverre ikke hadde like mange deltakere som man hadde budsjettert med. 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 2022, og derfor lavere påmeldingsinntekter, har medvirket til klubbens negative årsresultat.

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.

Den største økonomiske utfordringen i 2023 vil være å skaffe nok dugnadsarbeid for klubbens medlemmer, samt å få medlemmene til å delta på dugnad. Det vil i 2023 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 dagnader på 3 dagnader pr. år pr. medlem.

Klubben har pr. 31.12.2022 128 betalende medlemmer. Dette er en nedgang på 24 medlemmer fra året før. Rekrutteringen til våre divisjonslag har vært stabil. Nedgangen i antall medlemmer kommer som følge av at vi i 2022 så oss nødt til å legge ned lavterskeltilbudet for damer. 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 var fremdeles noe redusert fram til gjenåpningen etter koronapandemien i februar 2022. Seriespillet for 2021/2022 ble noe redusert, men lagene våre fikk spilt kamper ved utgangen av sesongen i perioden mars – april. Det organiserte treningstilbudet kunne åpne for fullt ved utgangen av februar, noe som var en gledelig nyhet for klubben.

For sesongen 2022/2023 har lagene følgende trenere:

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

Enkelte av trenerne representerer også klubben som spillere i 2022.

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. På grunn av manglende kapasitet har vi vært nødt til å avslutte vårt tilbud om breddelag sesongen 2022/2023. Breddelaget var et godt initiativ for å få flere studenter i aktivitet. Dessverre opplevde vi at manglende oppmøte og dårlige treningstider gjorde tilbudet mindre attraktivt enn først antatt.

Foran sesongen 2022/2023 startet vi med lag i følgende divisjoner:

- Herre A: 1. divisjon
- Herre B: 2. 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: 10. plass
- Herre B: 2. plass
- Herre C: 3. plass
- Dame A: 4. plass
- Dame B: 2. plass
- Dame C: 3. plass
- Dame D: 3. plass

Treningsleirer/samlinger

Vi er glade for å ha fått muligheten til å igjen stille lag på USG-cup i København. Dette er et tilbud som byr på gleder, både på og utenfor banen for alle som deltar. Sosialt sett er en slik turnering svært viktig, og bidrar til samhold og gode minner.

Konkurranse/deltakelse

Sesongen 2021/2022 har vi som klubb endelig kunne delta på noen av de tradisjonelle turneringene som før pandemien for oss var en selvfølge. I tillegg har vi kunnet delta på en noenlunde normal sesong i regions- og NHF-serie.

Sluttplassering i serien:

- Herre A: 8. plass
- Herre B: 5. plass
- Herre C: 2. plass
- Dame A: 4. plass
- Dame B: 3. plass
- Dame C: 4. plass
- Dame D: 6. plass

Plassering i diverse turneringer:

Student NM i Tromsø: Avlyst på grunn av koronapandemien
Idrettsmønstringa: H1 – 2. plass, D1 – 1. plass
USG-Cup: D1 – 1.plass

SOSIALT

Sosiale arrangementer

På grunn av koronapandemien ble den sosiale sesongen til OSI Håndball utsatt i noen måneder. Ved gjenåpning i februar fikk vi imidlertid samlet troppene og planlagt en rekke sosiale arrangementer.

Det sosiale samværet i klubben er på mange måter det fundamentale grunnlaget i klubben. OSI håndball har flere tradisjonelle og årlige arrangementer.

I mars gjennomførte vi julebordet som i utgangspunktet skulle funnet sted i desember 2021. «Julebordet» ble etter tradisjonen tro avholdt på Bislett stadion, der over 100 medlemmer dukket opp til en sterkt savnet sosial kveld.

I april fikk vi endelig arrangert den årlige Idrettsmønstringen, og med over 200 deltakere sier vi oss godt fornøyde med en helg fylt av håndball, dans og sosialt samvær.

I august reiste en sporty gjeng til København for å delta på USG-cup. Sammen med team building og sosialt samvær, ble også gullet tatt med hjem.

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 så og si tilbake til normalen etter to år med koronapandemi. 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 Facebook og Instagram. Vi mener dette gjør informasjon om OSI Håndball lett tilgjengelig, både for nåværende- og nye mulige 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 leverer fremdeles solide resultater i 1.divisjon. Laget har fått en god start på sesongen 2022/2023. Målsetting om å fortsette å gjøre et godt inntrykk i 1.divisjon er ikke gjort skamme på, og de spiller stadig vekk jevne kamper mot de godt etablerte lagene i divisjonen. H2 ligger på en solid 2.plass i serien, med flere kamper til gode. Seriemestertittelen for 2022/2023 er innenfor rekkevidde. H3 fortsetter å levere bra i 4.divisjon, og ligger på en stabil 3.plass ved utgangen av 2022.

D1 leverer varierende i 2.divisjon, men ligger stabilt på 4.plass på tabellen ved halvspilt sesong. Det er gode muligheter for medalje. D2 ligger på en fin 2.plass og har seriemestertittelen for 2022/2023 innenfor rekkevidde.

D3 og D4 ligger begge på en solid 3.plass i sine respektive divisjoner og leverer solide resultater.

På grunn av avlyst NM som følge av Covid-19 pandemien har ikke OSI noen kvalifiserte lag til EM i 2023. Vi stiller dog sterkt til NM i Trondheim som skal avholdes i februar, og har store forhåpninger til å kunne kvalifisere oss til EM i 2024, både på dame- og herresiden.

Sosialt

Året startet med pandemi, men kunne by på lysere tider med gjenåpning i midten av februar. Klubben har så og si kunnet levere det tilbudet det ønsker sine medlemmer, og vi er glade for at vi igjen 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 2023.

Administrativt

2022 har vært året for endringer administrativt i styret. Med omveltninger innad i styret, har vi møtt på nye utfordringer, heldigvis har avtroppende leder vært en stødig veileder som vara. Styret opplever også utfordringer, spesielt med tanke på dugnadsarbeidet i klubben. Det jobbes iherdig med å opprettholde kontakten med samarbeidspartnere som Sports Link AS, Oslo Triatlon, Oslo Maraton og DNS. Vi håper at samarbeidet med alle kan fortsette også framover.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Vi vil fortsette arbeidet med å være i økonomisk balanse. Vi har fastsatt tre dugnader per spiller per sesong. Medlemskontingenten ble økt på årsmøtet for 2019 og vil ligge på samme nivå fremover. Det jobbes mot at Idrettsmønstringen 2023 skal gå med overskudd, men med økte kostnader innser vi at det ikke vil være et like stort overskudd som før koronapandemien. I tillegg ønsker vi 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 2023 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 2023 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 2022.

OSI - INNEBANDY

Leder:	<i>Mohammad Ali Murtaza</i>
Nestleder:	<i>Daniel Morgan</i>
Økonomi:	<i>Karine Vifstad</i>
Sosialt:	<i>Jhon Killingrød Thomas Rosseland</i>
Sekretariat:	<i>Sverre Holmbakken</i>
Sosiale medier:	<i>Silje Husebø Fløysand</i>
Styremedlem:	<i>Rikke Naper Høston</i>
Styremedlem:	<i>Ola Liabotro</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Vi har holdt styremøter både digitalt og fysisk dette året. Stort sett har styremøtene vært på Domus Athletica før trening.

Økonomi

Vi startet 2022 med ca 113.000 kr i egenandel, godt hjulpet av de 50.000 Lilly søkte om til vant på slutten av 2021. I mars kjøpte vi vant til 130.000 som ble dyrere enn beregnet da det også kostet 10.000 i frakt. Vantet har ikke blitt tatt i bruk ennå pga plassmangel på Domus. Ali og Thomas fant ut at vi kan søke om støtte fra SIO til sosialt som vi brukte på julebordet i 2022, og vi kommer nok til å prøve å benytte oss av denne støtten i 2023 også, men fordele pengene litt mer utover året. Ellers har økonomien gått i mye av det samme som tidligere år - pengene går hovedsakelig til seriespill, dommere og idrettsmateriell.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Trenerteamet har blitt fylt opp. Ola er hovedtrener for alle lagene og med ekstra oppfølging av H1 sammen med trener Sebastian. Thomas og Ali er trenere på H2. Karine og Thea er trenere for damelaget.

Vi har hatt to herre- og to dametreninger per uke. I tillegg til en fellestrening. Det betyr at for medlemmene, så har de hatt et tilbud på tre treninger per uke.

Konkurransedeltagelse

I 2022, så har vi deltatt på Plankecup med både et damelag og et herrelag. Det kan trygt sies at det var koselig og gode minner. For det er planlagt aktivitet vi prøver hvert år vi prøver å få til. For å kunne bli kjent mellom spillerne utenom det sportslige, men også på det sosiale. I år var det like hyggelig som før.

Noen av våre medlemmer dro også til SL Tromsø og representerte OSI-Innebandy i yukigassen. Det er snøballkrig, og de vant **gull!** Normalt vil vi ha deltatt for å spille innebandy, men pga corona ble det annerledes. Vi krysser fingrene for 2023 i Trondheim.

Vi har spilt kamper i seriespill. H1 i div.3, H2 i div.4 og D1 i div.2.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Desember	Julebord
November	Juleturnering
September	Fest på chateau neuf Bankett for OSI som fylte 140år
August	Foreningsdager

Juli	Cageball Nydalen
Juni	Basket og bordtennis
Mai	Tidenes innebandyfest hos Hanna
April	Påsketurnering NM-finale, innebandy Vors hos Jack & Våryr – jubileums edition Årets første lagfest hos Karine

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

2022 bærer fortsatt preg av corona. Det jobbes videre med å øke medlemsmassen og bygge en større fast kjerne. Viktig å erkjenne at dette gjelder nok de fleste klubber.

Idrettslig

Vi valgte å starte seriespill sesongen 22/23 med 1 damelag og kun 2 herrelag. Dette mtp antall aktive spillere i klubben. Dette er noe neste styret får vurdere om det skal endres.

Treningstidene skal vi jobbe med å få endret slik at de blir mer gunstige. Trenerne har vært nødt til å legge om oppvarming til å gjøre det i gangen utenfor garderoben. Vi har byttet bort den tildelte fredagstiden med OSI Futsal og fikk søndag. Valget er noe bedre, men det er ikke alltid alle kan, fordi det spilles seriekamp i helger.

Sosialt

Fordelen med innebandy er at det er et lagspill. Vi bygger både kontakt sportslig og utenom det. Det har vært lagt opp til det slik det kan ses i oversikten lenger opp. I 2022 ble det mindre av torsdagspilsen og heller større fester eller arrangementer. Noen har gitt ønsker om å få det tilbake, og vi vil se på det neste år.

Administrativt

Styret har gjort en fremragende innsats. Alle har bidratt til det sportslige og sosiale i klubben. Det har vært tett kommunikasjon hvor vi hjelper hverandre. For sammen har vi bedre planlagt arrangementer, og søke tiltak. Kommunikasjonen har gått på facebook og email. I tillegg bruker vi spond for å organisere treninger og kamper.

Vi har fått flere følgere gjennom sosiale medier, og det er blitt jobbet med å legge ut flere innlegg. Det har gjort oss litt mer synlig i sosiale medier.

Vi har fått oversikt over et nytt tilbud vi kan søke midler for. Det brukte vi på julebordet. Dermed har vi mulighet til å få til flere sosiale aktiviteter hvis det er ønskelig.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Vi ønsker alltid å få til større aktivitet i klubben. I tillegg flere medlemmer.

Idrettslig

Vi ønsker flere medlemmer som kan spille kamp, men vil være åpne for alle. I tillegg bedre oppmøte på treninger. Medlemmene må bli bedre på melde seg på eller av til treninger og kamp. Det skal ryddes i spond.

Å få brukt det nye vantet vårt!

Sosialt

Fortsette å holde tradisjonene vi har i klubben. Slik som at vi drar på plankecup på høsten, har gjerne påsketurnering og juleturnering, for å nevne noe.

Administrativt

Få inn flere av de unge og nye. Noe neste styret kan vurdere om info skal kun være på spond eller både spond og facebook.

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.

Utfra den idrettslige situasjonen er det besluttet å bruke noe av den oppsparte egenkapitalen for å skape ytterligere interesse og for å gi medlemmene med høyere grad ekstern feedback.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

2019 var et svært sterkt år for judo ved OSI. Gruppen hadde rekordtall, to faste medlemmer med brunt belte som begge var interessert i å skulle gradere til svart belte i 2020, og planla for at hovedinstruktør Øyvind skulle gradere til svart belte 2.dan.

2020 startet relativt bra, med enkelte nye pluss en god kjerne medlemmer fra 2019. Men, da Norge stengte all organisert idrett 12.mars 2020, ble judo og andre kontaktdretter rammet hardt. Både fordi det ble antatt at idrett med kontakt medførte mer smitte, og fordi Oslo generelt ble pålagt de sterkeste begrensningene grunnet høyt smittetrykk.

2021 har vært mye likt 2020, men vi rakk å gjennomføre noen måneder med ordinær trening på høsten. Rakk også å gradere to nybegynnere fra hvitt til gult, mens det har vært prioritert å finne tilbake til gamle ferdigheter for øvrige medlemmer, som i praksis nesten har hatt halvannet år pause fra idretten.

2022 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.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Året 2022 har vært et tregt år, og 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 2023

Generelt

Fler medlemmer!

OSI JUJUTSU

<i>Leder:</i>	<i>Irina Ponomarenko</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Veronica Hemmerle</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Tomm Skotner</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Oddmund Hemmerle</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Magnus Østevik</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Baard Erik Larsen</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

I året 2022 har styrets hovedfokus vært på å komme seg tilbake til normalen etter pandemien og å kunne tilby alle gamle og nye medlemmer et godt treningstilbud. Dette har innebåret å tilrettelegge trening på en god måte og tilpasse denne for at mange medlemmer ikke hadde trent på en god stund. I tillegg var det viktig å verve nye medlemmer for klubben. I starten av 2022 hadde OSI-Jujutsu ingen nybegynnere. Styre har derfor jobbet mye med markedsføring. Dette har inkludert design og trykk av nye plakater og visit kort. Disse har blitt brukt i markedsførings perioden i august. I tillegg har det vært mye fokus på struktur av nybegynner trening.

Ekstern Representasjon

Dette året har det vært god kontakt mellom OSI-Jujutsu og søster klubben GSI-Jujutsu. Begge klubbene har besøkt hverandre. I tillegg har Charles Press Sensei holdt kontakt med Jujutsu klubbene i Australia.

Økonomi

Inntekter i 2022 har kommet fra medlemskontingenter og salg av drakter. Utgifter har i hovedsak gått på markedsføring og organisering av seminarer. Utgifter har blant annet dekket reise utgifter for medlemmer.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

I hele året 2022 har det vært mulig å ha vanlige treninger etter pandemien. I perioden januar til august var det mest medlemmer som allerede hadde trent i flere år. I august startet OSI-Jujutsu opp som vanlig etter sommer ferien og fikk også vervet inn flere nye medlemmer. Dette ble gjort gjennom bruk av plakater og deltagelse på foreningsdagene. I tillegg har OSI-Jujutsu prøvd å oppnå en mer balansert kjønnsfordeling hos instruktørene. Dette har innebåret å verve en kvinnelig instruktør.

Treningsleire/samlinger

Nasjonale Seminarer

7. til 8. Mai - Seminar i Grimstad

17. til 18. September - Seminar i Oslo

Digitalt Seminar

6. februar - Tradisjonelle japanske våpen (I)

- 6. mars - Anatomy relevant for jujutsu
- 3. april - Tradisjonelle japanske våpen (II)
- 1. mai - Strategi

Senior Seminarer

- 2. til 3. April - Seminar i Oslo
- 11. til 12. Juni - Seminar i Oslo

Konkurransedeltagelse

Det finnes ikke konkurranser i vår gren av jujutsu. Klubben har derfor ikke deltatt i noen konkurranser.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

- 12. februar - middag og film
- 18. mars - taco kveld og spill
- 23. april - middag og spill
- 7. mai - middag tilknyttet seminaret
- 29. mai - piknik i parken
- 17. september - middag tilknyttet seminaret

Integrasjon

I år har det vært første mulighet til å fortsette som normalt etter pandemien. I første halvdel av året var det ingen rekruttering av nybegynnere, muligens også fordi det ikke var foreningsdager. I den andre halvdel av året har klubben vervet nye medlemmer, det har vært kontakt med søster klubben GSI-Jujutsu gjennom helge seminarer, og gjennom verv av en kvinnelig trener har vi prøvd å tilrettelegge for flere ulike behov som nye medlemmer kan ha.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Året har vært noe utfordrende, i stor del på grunn av manglende rekruttering gjennom pandemien. Dette har ført til veldig få nye medlemmer. Nybegynner treningen har også blitt restrukturert. Klubben har jobbet mye med å rekruttere nye medlemmer gjennom markedsføring. De fleste medlemmer som trente fast før pandemien trener fortsatt.

Idrettslig

Idrettslig har dette vært et veldig godt år. Treningstilbudet har blitt opprettholdt gjennom hele året. I tillegg har flere nasjonale seminarer gitt medlemmer muligheten til å trene med nye mennesker og få et variert tilbud.

Sosialt

I dette året har det sosiale tilbudet vært noe mindre enn det har vært i tidligere år. Klubben har ikke tilbudet ett sosialt arrangement per måned, slik som var målsetningen for 2022.

Administrativt

Det har vært flere styremøter gjennom året hvor det har blitt snakket om plakater, markedsføring og strukturering av nybegynner opplegget. Styret har investert en del i å ferdigstille plakater og vedlikeholde nettsiden. I tillegg har styret besvart henvendelser sendt genom nettsiden.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Klubben ønsker å ta i bruk *Spond* på en mer aktiv måte.

Idrettslig

Klubben ønsker å opprettholde tre til fire treninger i uken og ta vare på medlemmer. Dette kan gjøres ved å fokusere på progresjon og graderinger.

Sosialt

Klubben ønsker å igjen øke antal sosiale aktiviteter. Målet er å ha en sosial aktivitet per måned.

Administrativt

Styret har som mål å ordne opp i medlemskap, innmeldinger og utmeldinger.

OSI KARATE

<i>Leder:</i>	<i>Oda Østerhagen Engen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Anna Kawamura</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Gabriella Tjelta Hansen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Maria Månnum Moen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kacper Karaszkiewicz</i>

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Maria, Anna og Oda har instruert fast på tirsdager høsten 2022 og vinter 2023, og Michael Johansson sensei fra Santokai karateklubb instruerte hos oss med jevne mellomrom.

Konkurransedeltagelse

Maria deltok i diverse konkurranser, og fikk bronsemedalje i Nordics.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Vi hadde en sosial samling tidlig på høsten, og julebord for å avslutte sesongen.

Integrasjon

Foreningsdagen var en stor suksess og vi tredoblet medlemsmassen.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har fått mye større medlemsmasse. Rekrutteringen har vært en stor suksess.

Idrettslig

Vi har arrangert instruerte timer hver tirsdag der leder, nestleder og styremedlem Maria har byttet på å instruere. Michael fra Santokai har hjulpet med instruksjonen, og vi arrangerte gradering desember 2022 med Michael som sensor.

Sosialt

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

Administrativt

Styret blir delvis skiftet ut til våren 2023. Vi får to nye styremedlemmer, Rachel og Angela, mens Oda avtrer som styreleder. Gabriella avtrer som økonomiansvarlig i mai 2023.

MÅLSETTINGER FOR 2023

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 går bort i fra å arrangere egen gradering i OSI, da instruktørene etter erfaring finner det mer hensiktsmessig at utøverne drar til Santokai for å bli med på deres gradering i stedet. Det gir oss mer frihet til å praktisere bredden i karate, mot å bli for fokusert på kun graderingen.

Nytt for dette året er at Michael sensei fra Santokai skal komme oftere. Annenhver gang skal han instruere.

I tillegg ønsker vi å invitere utøvere/instruktører fra Santokai karateklubb og andre klubber for gjesteinstruksjon, 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 hver måned/annenhver måned og etter behov.

OSI KENDO

Leder: Aleks Bako

Nestleder: Linda Xi

Økonom: Artjoms Nemiro

Sekretær: Alice Powell

Styremedlem: Ingrid Carlen

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

- OSI Kendo Styret har i løpet av 2022 hatt 6 styremøter.
- OSI Kendo deltok på OSIs årsmøte.
- Deltok også på OSIs representantskapsmøte.

Ekstern Representasjon

- Alice Powell - Fleridretts-seksjon og Norsk Kendo komitee

Økonomi

- - 2687.08 kr ut av forventet -8000 kr

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

- Vårsemestret:

- Mandag : Nybegynnertrening, instruktør : Alice Powell
- Tirsdag : Avansert trening , instruktør : Linda Xi/Marianne Skiftesvik
- Fredag : Åpen Trening
- Lørdag : Avansert trening, instruktør : Ken Rune Helland

- Høstsemestret:

- Tirsdag : Avansert trening , instruktør : Linda Xi/Marianne Skiftesvik
- Torsdag : Nybegynnertrening, instruktør : Alice Powell
- Fredag : Åpen Trening
- Lørdag : Avansert trening, instruktør : Ken Rune Helland

-

Treningsleire/samlinger

- Noen medlemmer har deltatt på landslagsleire.
- Oslo Kendo sin nybegynner helgekurs

- Lier Kendo sin nybegynner helgekurs.
- Oslo Open Seminar Edition
- Helsinki Shiai seminar
- Amsterdam Summer seminar 2022
- Helsinki Autumn seminar 2022

Konkurransen deltagelse

- *Kendo Vårmeesterskapet 2022*
 - Sølv : Ingrid Carlen, Alice Powell
 - Gull : Igor Fehirov
- *Norgesmeesterskapet i Kendo 2022*
 - Kyu klasse : Sølv = Igor Fehirov
 - Dame Klasse : Sølv = Marianne Skiftesvik , Gull = Linda Xi , Fighting Spirit = Ingrid Carlen
 - Open Klasse : Bronse = Marianne Skiftesvik
 - Lag Konkurransen : Bronse = Lag 1 (Marianne Skiftesvik, Linda Xi , Håkon Erikson) og Lag 2 (Aleks Bako, Julian Trettenes, Ingrid Carlen) , Fighting Spirit = Aleks Bako

Dan Gradert 2022:

- 1. Dan: Artjoms Nemiro, Igor Fehirov , Mateo Caycedo Alvarez, Nikolai Vindvad Heggstad
- 2. Dan : Simon Schrader , Julian Trettenes , Ingrid Carlen

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

- Karaoke-kveld
- EM Watch party
- Sommer grilling
- Ballong keiko

Integrasjon

- OSI Kendo fortsetter sitt arbeid som en safe-space for nerder.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi hadde masse treninger og har jobbet med å oppgradere vår branding med ny klubb jakker.

Idrettslig

I år var det mye aktivitet. Vi organiserte Oslo open seminaret, deltok på NM i bergen og hadde 6 stk som graderte seg i 2022. Vi også hadde klubb-medlemmer som reistepå helgseminarer i Helsinki og Amsterdam, og også deltok på alle landslagssamlinger som ble holdt i 2022.

Sosialt

Det var noe arrangerte sosiale samlinger, bl. a. Karaoke-kveld og EM watch party , grilling etter siste trening før sommer, fredagspils på diverse pub.

Administrativt

Styret har holdt jevnlig møter gjennom året og vært aktivt til å finne nye måter vi kan forbedre kendo i Norge.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Fortsette med å være like aktive som i år. Arrangere mer sosiale arrangement og få mange nye medlemmer. Arrangere seminarer og konkurranser for å være mer aktive med Norsk Kendo. Bli mer aktive på sosial media.

Idrettslig

Trene så mye som mulig, utvikle vår egen kendo og vinne årets NM.

Sosialt

Finn nye og kreative måter for å ha sosiale arrangement så medlemmene våre får et samhold.

Administrativt

Motivere flere folk til å delta og gi de oppgaver til de som er mest motiverte for og ønsker å påta seg dem.



OSI KLATRING

<i>Leder:</i>	<i>Jenny Viil Granheim</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Archana Golla</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Katharina Ruckert</i>
<i>Sekretær:</i>	-
<i>Utstyrsansvarlig:</i>	<i>Solveig Uvsløkk</i>
<i>Event ansvarlig</i>	<i>Erik Skaug</i>
<i>Instruktøransvarlig:</i>	<i>Dana Swarbrick</i>
<i>Medlemsansvarlig:</i>	<i>Julie Boelen</i>
<i>Medieansvarlig</i>	<i>Amalie Risom Nyrup</i>
<i>Treningsansvarlig</i>	<i>Adrien Mathys</i>
<i>Buldreromansvar</i>	<i>Adrian Grinde Aas</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>Olav H. Moseng</i>
<i>Styremedlem</i>	

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrets arbeid har bestått i å opprettholde kontakt og møter innad i styret. Så langt som mulig ble det organisert aktiviteter og utstyret ble forbedret. Videre var kommunikasjon med medlemmene gjennom korona sentral. Et ekstraordinært styremøte ble avholdt tidlig på høsten for å få valgt noen nye styremedlemmer etter en del måtte slutte.

Ekstern Representasjon

Deltok i studentlekene i Bergen, hvor klatring var med som gren for første gang. Deltok på utefilm visninger, hjalp til med å selge billetter.

Representantskapsmøtet i høst hvor vi tok spesielt notis av NIF sitt innlegg om seksuell trakassering og varslingskanalen. Kom med kommentarer til bærekraftsutfordringen, blant annet om hvordan det skulle bli rapportert om. Videre har vi brukt areal potten til å utvide tilbudet for våre medlemmer utenfor SIO sine fasiliteter.

Vi investerte i nye t-skjorter i fjor. Dette har gjort det enklere for medlemmer å finne andre medlemmer når vi befinner oss på klatresentre sammen med en haug 'vanlige' klatrere, og dermed gjort den sosiale biten lettere på fellestreninger. Videre, vil det være med på å spre ordet om vår klatreklubb og OSI.

Økonomi

Etter at korona restriksjonene ble lettet kunne vi igjen ta opp fredagsklatringen på Vulkan og begynte å fortsette med tilbudet søndagsklatringen på Oslo klatresenter. Det er gratis inngang for medlemmer på begge arrangementer, og derfor har vi begynt å bruke en stor del av ressursene som vi fikk tildelt i arealpotten. Konkret hadde vi kostnader av mer enn 111.319 NOK for "leie av idrettsanlegg" i året 2022.



Det var på tide å kjøpe inn en del nytt utstyr for uteklatring, ute buldring og isklatring. OSI klatring har investert i nytt utstyr som tau, isøkser, isklatrestegjern, buldrematter og utstyr til ute buldringen som ble brukt mye for aktivitetene og leid ut til medlemmene. Konkret hadde vi investeringene av mer en 89.500 NOK. Disse investeringene gjør den ellers dyre klatresporten betydelig mer tilgjengelig for studentene.

Ellers organiserte vi i OSI klatring flere turer og kurs, hvor det var som hovedregel sånn at klubben støttet aktivitetene slik at medlemmene betalte omtr. 1/2 av prisen. 1/2 av prisen ble støttet med midler fra Norges Klatreforbund (NKF) og/eller OSI klatring. Aktivitetene våre og klatringen som sport har gjort OSI klatring veldig attraktiv for studenter. Vi fikk derfor mange medlemmer og gode inntekter fra medlemskontingent, mer en 119.000 NOK til og med Desember 2022.

I oppsummering kan det sies at OSI klatring

- (a) har brukt en god del av egenkapital i 2021 for innkjøp av utstyr som er nødvendig til å opprettholde klatreaktivitet utendørs
- (b) kommer til å ha brukt opp midlene fra arealpotten i året 2022.
- (c) er veldig populært blant studentene og har mange betalende medlemmer og høye inntekter fra kurs/turer

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

På våren (preget av restriksjonene):

- Fredagsklatring hos Vulkan som tidligere, med gratis inngang for de 20 første.
- 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.

På høsten:

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

Treningsleire/samlinger

Klatretur til Stryn i Juni. Isklatring i Rjukan med ekstern instruktør. Inne til ute klatrekurs med egne nyutdannede OSI instruktører. Utendørsklatring på Isdammen med grilling. Dagskurs til SNØ for å isklatre sammen med ekstern instruktør.

Konkurransedeltagelse

Et medlem, sjefen sjøl, deltok på Studentlekene i Bergen, og dro i land med en sølvmedalje i ledklatring. Arrangerte en vennlig buldrecup med LIK Klatring, Jus Klatring og BI Athletics Klatring.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Generelt i våres; ble grilling og bading etter de ukentlige utebuldringene i Østmarka.

Februar: sustainability crafting evening

Mai: Slabmasters 2022

Juni: Buldre og klatretur til Stryn: Flere koselige kvelder ved bålet. Inviterte også alle som noensinne har jobbet frivillig for OSI Klatring til en liten takknemlighetsfest.



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

September: Klatring og grilling ved Isdammen.

Oktober: Moonboard masters - konkurranse på buldrerrommet.

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

Desember: Isklatrekurs på SNØ

Januar: Prøvetreninger

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.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det ble etter hvert satt i gang ukentlig buldring utendørs til stor suksess før sommeren. I løpet av sommeren fikk vi muligheten til å kunne tilby våre medlemmer muligheten til å klatre oftere enn fredagene på Vulkan. Etter sommerferien ble det arrangert prøvetreninger de to første ukene med stor pågang. På grunn av etterspørsel og plassmangel har vi fortsatt med det utvidede fellestrenings-tilbudet på OKS og Vulkan. Vi åpnet også opp buldrerrommet og sørget for å ha noen dyktige folk fra OSI som kunne gi alle en innføring i tilbudet der, i tillegg til å få til et stort innkjøp av nye klatregrep. Vi har hatt stor interesse for Isklatring de siste to årene, og har til gjengjeld brukt mye av våre ressurser til isklatreutstyr, instruktører, kurs og turer til Rjukan.

Sikkerhetsmessig har det skjedd mye i OSI Klatring. I våres var Tjelmeland Friksjon på besøk på Blindernveggen og buldrerrommet for gjøre en sikkerhetssjekk (som nå forhåpentligvis vil skje hvert år fremover). Vi i OSI fikk vite om besøket og den påfølgende rapporten i høst like etter vi hadde fått leid inn to rutesettere til å hjelpe oss med å skru nye ruter på Blindernveggen (som etter vårt beste gjett ikke har blitt endra på over 4 år). Det gjenstår fortsatt litt arbeid med veggen, men vi er i dialog med SiO for å få dette fikset så fort som mulig. Videre har alt utstyr til våre faste mandagstreninger og kurs har også blitt byttet ut det siste semesteret: I høst kjøpte vi inn nye seler, pga nye nasjonale regler på taubremser har vi bestilt og fått inn nye assisterende bremsere, og nå i Januar gjorde vi et innkjøp på 3 nye tau som vi så har delt opp for å bytte ut alle de gamle tauene (med ukjent opprinnelsesdato).

Idrettslig (treninger og kurs)

Treninger og kurs ble avholdt i all hovedsak på høstsemesteret. Vi utdannet 3 nye Klatreleder inne instruktører før sommeren og 7 nye 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.

Opprydding i utstyrlageret, hvor vi har mye gammelt og mye nytt. Viktig å kvalitetssikre utstyret vi låner ut. Vi har begynt en omfattende registrering av det utstyret vi har, og vurderer om utlånssystemet vårt fungerer godt nok slik det er. Videre, prøver vi å bedre kommunisere hva vi har og at dette tilbudet finnes for våre medlemmer, så flere vil benytte seg av det.

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

MÅLSETTINGER FOR 2022

Generelt

OSI Klatring ønsker å fortsette med å jobbe for et godt klatretilbud og miljø i klubben.

Idrettslig

Vi vil gjennom støtte fra arealpotten sørge for gode fasiliteter for å kunne bedrive sporten vi elsker. Vi vil jobbe for å arrangere klatring utendørs i nærområder og nasjonalt, med særegen tanke på bærekraft. Gjennom utdanning og verving av instruktører og rutesettere for å videre utvikle kompetansen i klubben. Videre, vil vi med hjelp av kompetansehevingen og fasilitet-utvidingen tilby arenaer som er trygge, attraktive, og inkluderende for nybegynnere så frem som for mer erfarne klatrere.

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 evenenter i Norge - for å mer bærekraftig unngå flyreiser - 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>Rudi Kristiansen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Sigrid Fu Skjelbostad</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Oda Kristine Sølsnæs Rosseland</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Åste Eika</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Sindre Jakobsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Henrik Thorsnes Lefdal</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Annika Philips</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Øystein Andersson Klemetsdal</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styret har hatt god kontinuitet og jobbet godt. Styret fikk 2 nye styremedlemmer etter forrige årsmøte, noe som har bidratt til engasjement og aktivitet i styret. Vi har gjennom året gjennomført 7 styremøter - 3 på våren og 4 på høsten. Styrets fokus har gjennom året i hovedsak vært på å gjennomføre ukentlige treninger, samlinger og arrangementer. Vi har dette året hatt større 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. Vi har dette året i større grad enn tidligere vektlagt sosiale arrangementer i klubben. Vi synes det er blitt vanskeligere å opprettholde et kontinuerlig engasjement og aktivitet i gruppa, og har derfor prøvd aktivt å fokusere på samlinger som ikke kun dreier seg om det idrettslige.

Ekstern Representasjon

Vårsemesteret og vintersesongen innebar flere sportslige arrangementer med mange deltakere. I hovedsak innebærer dette deltakelse på Birkebeinerrennet (14 deltakere) og Janteloppet (8 deltakere). Flere medlemmer deltok også i flere renn på eget initiativ.

Økonomi

Klubbens dugnad, å arrangere skikurs for utvekslingsstudenter ved UiO og BI, ble gjennomført som vanlig, og dette er vår klart største inntektskilde. Gjennom to teorikurs og tre helger med kurs brakte dette oss 50 000,- i kassa. Med de andre inntektene (Treningsavgifter 12000 og støtte fra OSI og NIF 9500,-) hadde vi totalt driftsinntekter på 72 300,-.

Utgiftene er i hovedsak knyttet til sosiale arrangementer, samlinger og turer. Vi har også gått dypere inn i å se på mulighetene for å kjøpe en smørehenger som kan disponeres i samarbeid med SiO, og har derfor også øremerket en del kapital til dette, da dette er en prosess som kan ta litt tid. Hvorvidt det er realistisk å drifte en slik løsning vil vi se nærmere på i semesteret som kommer. Dette belager seg i all hovedsak på styrets og gruppas engasjement og kapasitet.

Vi vurderer også kontinuerlig behovet for å avholde den årlige dugnaden. Vi har for 2023 valgt å skalere den ned noe, da det de siste årene har vært få medlemmer som har deltatt, og da økonomien går relativt godt.

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 intervalløkter på ski og av og til en langtur i helgene. 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 rullekiintervall, i tillegg til en rolig løpetur i helgene. Vi forsøkte i begynnelsen av høstsemesteret å gjennomføre styrketreninger. Da treningstidene

innendørs er noe ubeleilige prøvde vi i år å flytte styrketreningen utendørs. Dette ble ingen stor suksess, så styrketreningene i sin helhet har dessverre måttet forsvinne dette semesteret. 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 rulleskiintervallene oppfordrer vi til at alle har noe erfaring på rulleski 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.

Treningsleire/samlinger

Gjennom vinteren arrangerte vi flere turer og samlinger, både i forbindelse med Birkebeinerrennet, Janteloppet og en vintersamling på KSI-hytta. Samtlige av disse aktivitetene var veldig populære og vellykkede.

I løpet av høstsemesteret fikk vi arrangert én hjemmesamling i Oslo. Vi planla også å arrangere den årlige julesamlingen på Nordseter. Denne måtte avlyses grunnet få påmeldte.

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 renn, 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, Nordmarkstraveren og Ivar Formoes Minneløp. I tillegg gjennomførte vi tradisjon tro tre 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 våyr-arrangement. De ukentlige langturene er dessuten også en veldig viktig sosial aktivitet, og har vist seg å være veldig populær, særlig gjennom høsten.

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 41 betalende medlemmer da året var omme. Vi fikk gjennomført gode fellestreninger og en samling gjennom høsten, og har også hatt god kontinuitet i sosiale arrangementer. Vi har stort sett klart å opprettholde de antall treninger vi ønsket pr uke.

Som følge av dårlig oppmøte og lite engasjement (særlig rundt de regelmessige fellestreningene) 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 i år dessverre ikke å samle de store gruppene til ukentlige treninger.

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. Deltakerene 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.

MÅLSETTINGER FOR 2023

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 ferdige med som studenter og kjenner på en manglende kapasitet til å drive gruppa videre.

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

Idrettslig

Vi ønsker å gjennomføre treninger som tidligere, men redusere antallet treninger per uke. Oplegget 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 o.s.v.

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

<i>Leder:</i>	<i>Mikael Olausson</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Silje Solevåg</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Marie Helene Hansen</i>
<i>Sekretær:</i>	
<i>Styremedlem:</i>	
<i>Styremedlem:</i>	

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Det har ikke blitt avholdt noen fysiske styremøter i 2022. Styrearbeidet har bestått av besvarelse av e-post fra personer som kontakter oss, økonomiarbeid, finne arrangører til våre Rankingløp (regelmessige orienteringsløp vi arrangerer). Det som har måttet avklares i styret, har skjedd via e-post.

Ekstern representasjon

Ingen

Økonomi

I løpet av året 2022 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 26 løp, hvor OSI Orientering har arrangert 10 av dem. Dette er noen flere løp enn i fjor (8), men fortsatt 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. Til gjengjeld har i det i år vært en ekstra stor dugnadsinnsats fra Øivind Due Trier, som har vært hovedarrangør av over halvparten av alle løpene til OSI.

I 2022 var de to største enkeltutgiftene tur til orienteringsløpet Nord Jysk i Danmark og hyttetur i forbindelse med arrangementet Kjempesprekken på KSI-hytta.

Vi hadde 10 betalende studentmedlemmer og 8 betalende ikke-studenter, hvorav 4 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 19 fellestreninger, mens det i høstsemesteret ble arrangert 13 treninger. Treningene på vinter, tidlig vår og siste halvdel av høsten ble arrangert fra Blindern, resten fra Sognsvann. 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 26 løp sammen med samarbeidsklubben IL GeoForm, hvorav OSI Orientering har arrangert 10 stk. Dette er treningsløp som vi arrangerer for at vi skal få et lavterskel konkurransetreningsstilbud, og

de har også blitt vår viktigste inntektskilde. Det er vanligvis 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 100 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 fjor også det tradisjonsrike løpet Kjempesprekken, med Øivind Due Trier som løypelegger og løpsleder. Dette ble avholdt på KSI-hytta og det ble arrangerte bankett på kvelden etter 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, 186 i Norge viser arrangementssystemet Eventor (men dette viser ikke alle mindre løp, så tallet er en del høyere). Vi har hatt deltakelse i NM ultralang. Flere har også deltatt på mange o-løp i utlandet. Bjørn Grinde vant mellomdistansen under World Masters Orienteering Championships, dvs. VM for veteraner, i klasse H70 i Italia i juli 2022.

Nasjonale og internasjonale mesterskap (alle resultater):

NM ultralang 14. august 2022:

H21 nr. 27 Øivind Due Trier

Veteranmesterskapet sprint 2. september 2022:

H65 nr. 4 Are Eriksen

H70 nr. 2 Bjørn Grinde

Veteranmesterskapet langdistanse 3. september 2022:

H65 nr. 11 Are Eriksen

H70 nr. 7 Bjørn Grinde

Veteranmesterskapet mellomdistanse 4. september 2022:

H65 nr. 8 Are Eriksen

H70 nr. 1 Bjørn Grinde

Veteran-VM sprint 11. juli 2022

H65 nr. 34 Are Eriksen

H65B nr. 31 Magne Vollen

H70 nr. 35 Bjørn Grinde

H90 nr. 5 Dagfinn Føllesdal

Veteran-VM mellomdistanse 14. juli 2022.

H65 nr. 28 Magne Vollen

H65 nr. 57 Are Eriksen

H70 nr. 1 Bjørn Grinde

H90 nr. 8 Dagfinn Føllesdal

Veteran-VM langdistanse 16. juli 2022:

H65 nr. 44 Are Eriksen

H65 brutt Magne Vollen

H70 nr. 14 Bjørn Grinde

H90 nr. 7 Dagfinn Føllesdal

Det irske mesterskapet sprint 29. april 2022:

H65 nr. 1 Are Eriksen

H65 nr. 3 Magne Vollen

Det irske mesterskapet mellomdistanse 30. april 2022:

H65 nr. 1 Are Eriksen

H65 nr. 4 Magne Vollen

Det irske mesterskapet langdistanse 1. mai 2022:

H65 nr. 1 Are Eriksen

H65 nr. 9 Magne Vollen

O-Festivalen (topp 3):

O-festivalen sprint 24. juni 2022:

H65 nr. 2 Are Eriksen

Kretsmesterskap

KM sprint 24. mai 2022:

H60 nr. 9 Are Eriksen

KM mellomdistanse 12. juni 2022:

H60 nr. 5 Are Eriksen

KM langdistanse 27. august 2022:

H60 nr. 9 Are Eriksen

KM natt 20. september 2022:

H60 nr. 10 Are Eriksen

Kjempesprekken, åpent klubbmesterskap ultralang for par 1. oktober 2022

6 km par nr. 1 Marit Bergsland Hansen og Pierre-Philippe Cordier

6 km alene nr. 2 Francisco Javier Velázquez-García

12 km par nr. 6 Nora Garvey (og Guttorm Egge)

12 km par nr. 9 Annie Myhre og Lidia Luque

12 km par nr. 10 Sigrid Fu Skjelbostad og Inger Marit Linvollen

12 km alene nr. 3 Mikael Olausson

(22 km ingen deltagere fra OSI)

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

I tillegg til den nevnte turen til KSI-hytta ble det arrangert sommeravslutning og høstavslutning etter siste trening i hvert semester.

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 begynt å ta seg opp igjen, spesielt 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 orienterere. 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 flere deltakelser på o-løp i år enn i fjor.

Sosialt

Tre sosiale arrangementer ble arrangert, hyttetur i forbindelse med Kjempesprekken og avslutning etter hvert semester.

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 2023***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 treninger, 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 tre sosiale arrangementene som i fjor (sommer- og høstavslutning og treningsleir på KSI-hytta) ønsker vi å få til to utenlandsturer til orienteringsstevner i Danmark/Sverige.

Administrativt

Ingen endring i forhold til året 2022.

OSI PARDANS

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

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 dansemiljøet 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 Quidditch

Leder:	<i>Toph Happl</i>
Nestleder:	<i>Mathilde Ingeborg Nilsen Verne</i>
Økonomi:	<i>Roland Magnus Mork</i>
Styremedlem:	<i>Annie Myhre</i>
Styremedlem:	<i>Taswaib Hussein</i>

Administrasjon

STYREARBEID

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

1. Opprettholde god kommunikasjon og klar rollefordeling innad i styret

Dette punktet er særlig relevant i kontekst av høstsemesteret 2021. I vår tok det flere uker for å få rekruttert et funksjonsdyktig styre, og dessuten at det tok tid for de nye styremedlemma å vokse inn i rollene sine. Det er derfor at mange av de mer organisatorisk krevende måter å tilrettelegge for god kommunikasjon som tidligere har blitt brukt ikke blei tatt i bruk dette året. Noe som ei midtveisevaluering fant altså ikke sted. Likevel fungerte kommunikasjonen stort sett godt, og ting blei rett og slett gjort, sjøl om det også fantes noen mer bekymringsfulle utviklinger. Viktige punkter rundt kommunikasjon i styret:

- Discord. Nesten hele styret var aktivt på Discord fra før av, og brukte plattformen også aktivt til styrearbeid, sjøl om plattformens betydning sank utover året.
- Gode personlige kontakter mellom enkelte styremedlem. Til tross for at størstedelen av styrekommunikasjonen egentlig skulle skje i felleskanaler på Discord blei én-til-én kommunikasjon en viktig del av sjølve kommunikasjonen, særlig med medlem som ikke ofte var på Discord. Dette viste seg å være en effektiv måte å få folk å jobbe, men også å ikke være transparent og føre til forvirring innad styret over hvem som skulle gjøre hva.
- Ad-hoc rollefordeling. Mange av oppgavene blei ikke fordelt etter mønstra foreslått i dokumentet om foreslåtte styreposisjoner, men heller mer vilkårlig og da hovedsakelig mellom medlemmene som møtte opp til styremøter. Vi har også begynt å inkludere oppgavelister i agendaene og notatene fra styremøter, så det blei klarere hvem som skulle gjøre hva.
- Overarbeid. Direkte relatert til forrige punkt er at noen styremedlem tok på seg mer arbeid enn egentlig hadde kapasitet til, kanskje fordi anså det som viktigere at ting ble gjort enn hvem som skulle gjøre dem. På den andre sida var noen styremedlemmer gode til å prioritere studiet i krevende perioder, og til en viss grad kommuniserte de dette til de andre styremedlemmene. Rundt sistnevnte type kommunikasjon finnes fortsatt et forbedringspotensiale.
- Styremøter. Styremøter blei holdt omtrent annenhver uke, med mål å fordele oppgaver og diskutere saker. Problemerkene her, særlig i vår, var at noen ganger var det tre uker innimellom møtene og at få styremedlemmer møtte opp i det hele tatt, eller i tide.

For det neste styret kan det være nyttig å gjenta ting tidligere styret har gjort: Mer snakk om forventninger til styrearbeid, mer relasjons- og teambygging (f.eks. gjennom sosiale tilstelninger innad i styret), og kanskje midtveisevalueringer.

2. Opprettholdt rekruttering, spesielt av faste bosatte

Dette punktet har vært framheva som uhyre viktig i flere tidligere semesterberetninger og årsrapporter, og dette året var det det aller viktigste målet til styret om klubben skal bestå. I vårsemesteret skjedde det lite på dette punktet, dels fordi styret sjøl var ikke organisert i tide, dels fordi det var litt kaos fra universitetenes side og uforutsigbarhet rundt nedstenginger, og dels fordi vi bestemte oss å prioritere å tilrettelegge for høstsemesterets rekruttering. Planen for sjølve høstsemester var å jobbe med andre foreninger som muligens har liknende målgrupper, prøve å rekruttere blant folk på større OSI klubbers ventelister, og å framheve klubbens og sportens sosiale side. Dette fungerte imidlertid ikke, og det var hovedsakelig gjennom foreningsdager på universiteta vi rekrutterte folk. Størstedelen av rekruttene var, som ofte før, internasjonale studenter som skal bare være i Oslo i ett semester, men heldigvis var det en del folk som skal bli i Oslo i lengre tid blant dem òg. Innsatsen rundt rekruttering må derfor opprettholdes i de kommende semestra.

3. Inkludere flere medlem i administrative oppgaver.

Vi har lagt inn noe innsats på dette området. I løpet av vårsemesteret var denne innsatsen imidlertid knapt tilfredsstillende. Da vi inviterte vanlige medlem til å gi innspill rundt rekruttering, møtte det bare ett av dem opp til verksted. Generelt hadde vi problem med å få respons fra medlem da vi ba om hjelp, men særlig utover høstsemesteret løste vi dette ved å be spesifikke medlem om hjelp direkte, som har fungert bra, særlig når det gjelder hjelp med henting og lagring av utstyr.

Innsatsen av – nå tidligere – medlem på Discord-serveren vår som moderatorer har fortsatt, sjøl om det har vært stadig mindre aktivitet på sjølve Discord-serveren. Slik det blei påpekt i semesterberetninga fra fjor høst, er det relevant å be medlemmer om å arrangere socials for klubben. Vi tok noen initiativer i den forbindelse, men det endte med at medlemma ombestemte seg og heller ville ha private arrangementer i stedet. Se under “socials”.

4. Flere medlem på dugnader.

Vi har hatt flere dugnader i løpet av året. I løpet av våren hadde vi fire dugnader, og på høsten leide vi ut utstyret vårt ved flere anledninger. Ellers har vi begrenset aktiviteten rundt dugnader noe, ettersom vi ikke lenger har en veldig bred medlemsbase som kan bidra. Vi er fortsatt basert på at folk tar kontakt med oss, men denne ordningen har fungert greit hittil, selv om vi nå har fått en konkurrent når det kommer til rumpeldunkdugnader i Oslo.

Vi har funnet ut av at den beste måten å få medlemmer med på dugnader på, er å først legge ut poster til alle, og deretter sende private meldinger. Ettersom vi har noen medlemmer som er mindre egnet til noen oppgaver, tar vi ofte direkte kontakt med andre som vi anser som bedre egnet for å gjøre de forskjellige oppgavene.

Banetid

På starten av året trente vi på NIH kunstgress, en veldig bra men dyr bane ved Sognsvann. Vi får sen tid der, men oppmøtet er fortsatt relativt bra, kanskje siden mange bor på Kringsjø like i nærheten. Vi hadde NIH-banen ut vintersesongen, altså fram til april omtrent.

Vi hadde også banetid på Skur 13, men disse treningene var relativt upopulære vinteren og våren 2022.

Sommeren og tidlig på høsten, mens det var lyst nok, trente vi ute, hovedsakelig på gressplenene på Blindern. Disse er relativt enkle å nå både for UiO- og OsloMet-studenter, og myke og ganske gode å løpe på. Plenene er derimot litt små, og om sommeren er det ofte arrangementer eller bare folk som nyter været på plenene. Det er derfor ikke et idéelt sted å trene.

I løpet av høsten fikk vi halltid på Skur 13, og begynte å trene der én gang i uka. Vi hadde også booket NIH igjen for vintersesongen, og begynte å trene der fra og med november. Vi har fortsatt tid sent på kvelden, men greide å reforhandle den opprinnelige tida sent fredag kveld.

I løpet av høsten har vi hatt felles søndagstreninger for hele Oslo, arrangert i samarbeid med Sagene IF Quidditch. De foregår på Voldsløkka, enten på gresset som er åpent for alle, eller på noen av kunstgressbanene som Sagene IF disponerer.

Vi har fortsatt letingen etter andre steder å trene på, gjerne billigere enn NIH. Vi kommer til å søke om tid på gresset ved DA i sommerhalvåret.

ØKONOMI

Økonomien dette året har vært god. Vi har hatt høy egenkapital, som har gjort at vi har kunne prioritert bedre utstyr og sosiale sammenkomster. Investeringer kjem til å gi mye tilbake i form av sportslige resultater og klubben vekst av medlemmer.

Den største utgiftsposten dette året har vært EQC. Her la klubben ut 20 000 kr for overnatting, som gjorde at idrettsarrangement posten i budsjettet var overskredet. Derimot kjem dette til å verte tilbakebetalt av klubbens medlemmer ved semesterstart etter jul.

På starten av året hadde vi også ein del regninger og tilbakebetalinger ifrå fjor høst vi trengte å betale. Noko som har gjort at vi har brukt mindre penger på andre poster i budsjettet, blant annet på styremøter. I løpet av året har vi fått inn rundt 7000 kr i inntekter ved å låne bort utstyr, noko som gjør at vi framleis sitter igjen med ein høy egenkapital.

Regnskap for hyttetur påmelding og hvem som kjøpte tannbeskyttere er ikke gjennomført. Noen enkeltpersoner som har lagt up penger for foreningen har ikke blitt tilbakebetalt, men det er lagt inn i våre systemer og forventes å skje i løpet av januar.

Rekruttering

Siden pandemien fortsatt førte til tidvise begrensninger av vår aktivitet, fant vi det vanskelig å rekruttere nye medlemmer våren 2022. De tradisjonelle foreningsdagene ved universitetene i Oslo ble arrangert sent om i det hele tatt, og vi fikk ikke rekruttert nye medlemmer da vi var der. Vi bestemte oss derfor for å heller fokusere på planlegging av rekrutteringen for høsten, og startet med det allerede i mai. I løpet av en workshop for alle medlemmer lagde vi en plan, og de forskjellige arbeidsoppgavene ble fordelt og gjennomført av styret i løpet av våren og sommeren. Vi bygde opp en mer aktiv profil i sosiale medier, oppdaterte nettsidene våre og instruerte trenerne om å ha tydelig fokus på nybegynnervennlige treninger for å holde på rekruttene våre. Det må også nevnes at vi fikk tak i en ny trener for å tilføre trenerteamet mer kompetanse rundt trening av nybegynnere og knakkerøvelser.

Grunnet stort frafall av gamle medlemmer i løpet av sommeren og lite tilvekst de siste årene, var det tydelig at klubben hadde et stort behov for å tiltrekke seg nye medlemmer i høstsemesteret. Da august kom arrangerte vi introtreninger, som vi inviterte til på diverse måter. Vi hengte opp plakater på campus Blindern, en av våre tradisjonelt mest suksessfulle rekrutteringsarenaer, delta treningene i sosiale medier og SiOs eventkalender, ba nåværende og tidligere medlemmer om å spre ordet, og sto på stand på OsloMet og Blindern. Særlig førstnevnte var en brakende suksess, langt over det vi har erfart tidligere, og

flere titalls meldte seg som interesserte. Vi holdt kontakten med dem gjennom epost og tidvis SMS, og sørget for at alle fikk nødvendig informasjon på riktig språk og en personlig invitasjon til introtreningene våre. De som dukket opp ble servert morsomme treninger med god stemning og grilling etterpå, og vi samlet igjen opp kontaklinformasjon og fikk raskt nye medlemmer inn i Spond, som vi bruker for å organisere treningene våre. Slik beholdt vi en svært stor andel av de som dukket opp, og hadde godt oppmøte på treninger utover høsten.

Av de vi rekrutterte var det ganske god kjønnsbalanse, med et lite overtall menn. De aller fleste er studenter eller tilknyttet utdanningsinstitusjonene, og et overtall er utenlandsstudenter som er i Norge for et semester eller lengre. Sistnevnte faktor er noe uheldig, siden det betyr at hoveddelen av de nye rekruttene vil forsvinne etter jul, men vi er trygge på at vi har funnet en god oppskrift på rekruttering som, med noe flaks, kan brukes til å finne nye medlemmer også framtidige semestre.

Tiltak vi ikke opplevde like mye suksess med var kontakt med andre foreninger og spesielt OSI-forbund. Vi ønsket å kunne promotere oss ekstra mot de som står på venteliste for andre idretter i OSI, ettersom vi driver med en sport som har mange fellestrekk med basket, håndball, fotball og volleyball (det var også disse forbundene vi kontaktet). Siden vi har kapasitet til å ta inn mange flere enn vi gjør for øyeblikket håpet vi at dette kunne bidra til å gi et idrettstilbud til mange flere studenter. Vi fikk derimot kun respons fra OSI basket, på tross av flere påminnelser.

Sosialt

Rekruttering bidrar til å skaffe nye medlemmer, men for å holde dem i klubben trengs også et godt sosialt tilbud for å bidra til at de trives. På dette feltet har vi økt innsatsen gjennom året. De sosialt tiltakene våre har hovedsakelig tre sider:

Vi har lagt opp til samvær mellom medlemmene i forbindelse med treninger. Fra og med starten av høstsemesteret har vi aktivt startet samtaler med nye medlemmer på treninger, slik at de lett kan gli inn i det eksisterende sosiale miljøet. Vi har også fortsatt med oppmøtetidspunkter litt før treninger starter. Slik har vi videreført en god tradisjon der man møtes og snakker litt før trening, og gjerne er sammen noen minutter etterpå også, i tillegg til at man ofte tar følge hjem. Dette enkle tiltaket er nok et stort bidrag til folks trivsel i klubben.

En annen side av det sosiale er det som skjer digitalt, hovedsakelig gjennom vår Discord-server. Denne bidrar til å holde kontakt utenom treningene, også med spillere i andre byer og noen ganger også andre land. Serveren er også et bindeledd til tidligere medlemmer, som enten har lagt opp eller byttet klubb, siden de ofte fortsetter deltagelsen der. Vi kunne derimot vært mer aktive når det gjelder å få nye medlemmer inn på serveren, men dette fikk lavere prioritet blant det mylderet av informasjon de utsettes for.

Et område hvor vi har lagt inn betydelig innsats dette året, er sosiale arrangementer, såkalte "socials". Vi har igjen begynt å arrangere filmkvelder, fester, hytteturer og mer, og har sett bra oppmøte på disse. Vi har vært godt hjulpet av gode økonomiske rammer, som blant annet tillot oss å ha grilling i forbindelse med alle introtreningene (som var svært vellykket). Styret har også endelig greid å ha en egen sosial kveld.

ARRANGEMENT

Ligasocial 19. februar, 12 oppmøtte

I forbindelse med kampene våre mot Sagene inviterte vi til fest på Alkymisten på Blindern. Mange av våre medlemmer og til og med et par Sagene-spillere dukket opp, og vi ble også bedre kjent med en tysk eks-rumpeldunker på utveksling som kom for å bidra med dømming.

Styresocial 7. mai, 5 oppmøtte

Styret hadde en liten potluck, hvor de lagde sin egen mat og spilte poker. Det var en svært hyggelig kveld.

Rekrutteringsworkshop 10. mai, 5 oppmøtte

Vi inviterte til hjelp med å utarbeide en strategi for rekruttering til høsten, og kombinerte det med et sosialt tiltak hvor medlemmene kunne spise pizza sammen og ha det hyggelig. Dette var altså både et sosialt men også produktivt arrangement.

Hyttetur 14.-15. mai, 3 oppmøtte

På tross av få påmeldte gjennomførte vi vårens hyttetur, og tre stykker dro inn til KSI-hytta og spiste god mat og nøy utsikten og det vakre været.

Sommerfest 18. juni, 12 oppmøtte

For å gi en ordentlig avskjed til medlemmene som skulle forlate oss, samt ta godt vare på de som skulle fortsette, holdt vi en knakendes god sommerfest på Sogn studentby, hvor vi startet med å grille ute og deretter flyttet inn på kjøkkenet til et av medlemmene. Det var god stemning og fine samtaler, på tross av forholdene.

Bading etter trening 11. august, 7 oppmøtte

For å sparke i gang høstsesongen og introdusere vår nye trener Amund for medlemmene, planla vi bading etter den første treninga. Vi dro til Akerselva og vasket vekk svetten, og hadde det koselig sammen.

Sociale etter introtreninger 28. august - 1. september, gjennomsnittlig ca. 15 oppmøtte

Etter alle 5 introtreninger tok vi med alle som ville bort til et egnet sted i nærheten og grillet mat. Dette bidro til at mange nye medlemmer ble bedre kjent, særlig med hverandre men også med de gamle medlemmene, og vi fikk både fulle mager og godt humør. En av gangene kom noen bort med et spikeballnett, og det funket veldig bra.

Introfest 3. september, 22 oppmøtte

For å samle både nye rekrutter og gamle medlemmer inviterte vi til introfest på Alkymisten lørdagen etter siste introtrening. Det kom utrolig mange, særlig nye folk, og selv om mange slet med å finne fram var det svært god stemning både på fest og nasj etterpå.

Feiring av liga 17. september, 8 oppmøtte

I forbindelse med vår første runde med kamper i norgesserien, mot Sagene, hadde vi en felles sosial samling på kvelden, som endte opp med å ikke bli så felles allikevel siden kun én Sagenespiller møtte opp og dro tidlig. Medlemmene våre, inkludert noen som ikke hadde vært med og spilt, koste seg og dro etter hvert på nasj sammen.

Brettspillkveld 8. oktober, 10 oppmøtte

Igjen på Alkymisten koste vi oss med brettspill og snacks på klubbens regning. Oppmøtet var greit, og alle hjalp til med å rydde opp etterpå.

Styresocial 26. oktober, 5 oppmøtte

Styret hadde først ordinært møte, og deretter spiste de sushi sammen og snakket løst og fast. Det var koselig.

Hyttetur 28. oktober, 14 oppmøtte

Denne hytteturen hadde betydelig bedre oppmøte, og god organisering førte til at det jevnlig var aktiviteter som fikk alle i gang. Gjemsel, forskjellige spill, varulv og badstue gjorde at alle fikk ha det gøy, og en fin gjeng bidro godt med matlaging og husarbeid så helga gikk ganske knirkefritt.

Filmkveld 12. november, 9 oppmøtte

Vi så Princess Bride sammen i en ordentlig kinosal vi fikk låne gratis.

Julemarked 24. november, 11 oppmøtte

Siden en av treningene våre måtte avlyses da lokalet ikke var tilgjengelig den dagen, inviterte vi heller medlemmene med på julemarkedet i Oslo sentrum den dagen.

MEDLEMS VELVÆRE OG INKLUSJON I KLUBBEN

Vi har særlig ett medlem som trenger tilpasning for å kunne fungere optimalt i klubben. Det gjelder særlig kommunikasjon, men også andre ting. Vi har gått en vanskelig balansegang mellom å prøve å tilrettelegge, men også kunne finne grensene for hva vi har mulighet til å bidra med. I løpet av høsten har vi søkt hjelp fra OSI, men de kan kun tilby begrenset støtte på ganske vilkårlig basis. På tross av dette skal vi fortsette vår innsats, og vil prøve å være bevisste på ekstra utfordringer og hvordan vi kan løse dem.

Dette semesteret har vi også intervjuet et par av medlemmene våre, med særlig fokus på internasjonale studenter. Med målet å se hvordan de føler seg ivaretatt av klubben, var dette en fin mulighet for dem til å få tilbakemeldinger.

De fleste fikk vite om oss gjennom foreningsdagen, enten Oslo Met eller UiO sin. Et par fant oss gjennom SiO sine sider. De fleste kunne også nevne minst tre styremedlemmer og 2 visste navnet på alle. De ble ikke spurt hvor lang tid dette tok dem å lære.

Generelt får vi fra de som har blitt spurt veldig mye ros og takknemlige tilbakemeldinger. Folk har følt seg til rette med oss, og ga en veldig "dette er min familie"-vibe i svarene sine, bortsett fra en person som sa det rett ut isteden.

Generelt har alle fått gode tilbakemeldinger, men særlig Mathilde ble beskrevet som særdeles vennlig og imøtekommende.

Vi har fått ros for engelskbruken vår og inklusiviteten. Noen av medlemmene har prøvd andre klubber i starten også, for eksempel Volleyball, og sa at de ikke kan sammenlignes med oss.

Trening:

Det er litt delte meninger på dette semesters nye fokus. Taklinger. Halvparten liker det ikke, og det er ikke deres spillestil, den andre halvparten likte det veldig godt og det var en av grunnene til at de ble, men en ting de alle er enige om er at dette er et viktig fokus, så man unngår skader på seg selv og andre. De erkjente også at de har lært fra falløvelser, en hadde ikke lært det, men fikk hjelp fra Toph.

Det er synd at mandags treningen er så sen, det ble foreslått at det hadde vært bedre med 17-18 tiden isteden.

Når spurt hva de likte best, kom treningskamper på toppen, ingenting dog var mislikt.

NM.

Det var for noen litt leit at det ble to lag med få spillere på NM, siden det ble vanskelig å spille bra mot slutten. Noen av spillerne teoriserer at det er en av grunnene til at Sagene gjorde det så bra.

Socials og reiser (Norgesserien i Bergen) var bra planlagt og pakkelister var veldig satt pris på.

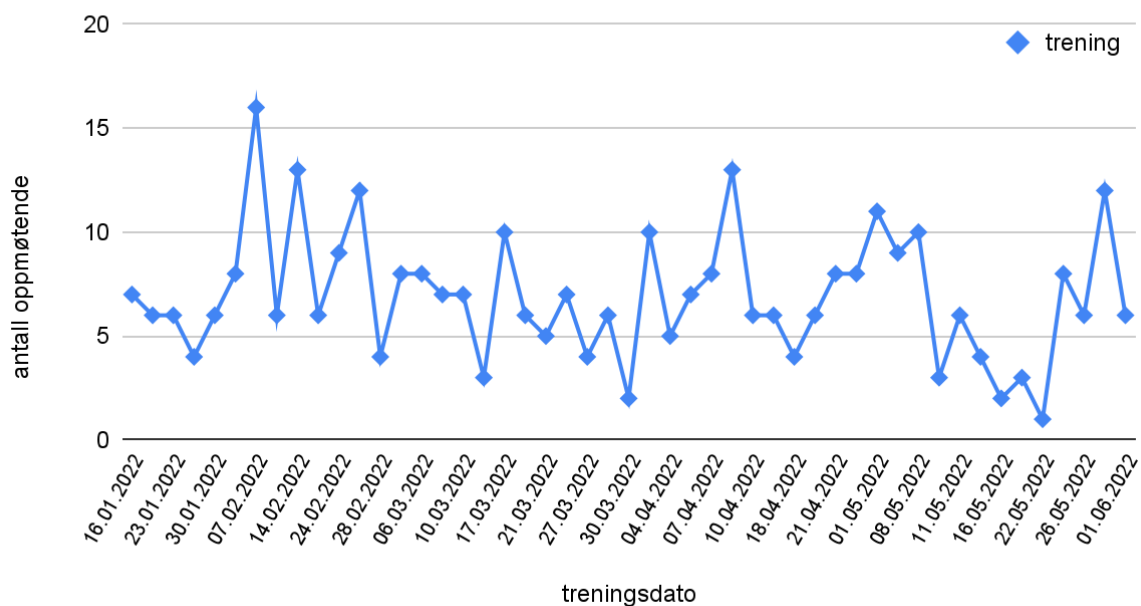
Sportslig

TRENING

Vår

Sia årsmøtet i januar inviterte vi til 49 treninger på Spond som ikke blei avlyst. Til å begynne med hadde vi tirsdagstreninger på NIH sitt kunstgress, samt at vi inviterte til Sagene sine søndagstreninger. Deretter hadde vi vanskeligheter med å finne banetid, så vi hadde mandags- og torstagsstreninger på Skur13 og begynte å invitere til Sagenes onsdagstreninger, men siden mange av våre medlem prioriterte Sagenes treninger på grunn av blant annet bedre bane blei mange av torsdagstreningene avlyst og det var dårlig oppmøte på mandagstreningene. Sia været har blitt varmere har vi også flytta noen av Skur13-treningene ut til Blindern. Nedafor er spesifikke oppmøtetall. Vi avholdte også et treningsleir, og i stedet for norgesseriens andre dag 20. februar blei det avholdt trening òg.

oppmøte vår 2022



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

Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte (før/etter NM/totalt)	min	max
Voldsløkka	23	~6,3/7,7/~6,9	2	12
Skur13	16	~6,6/~2,5/~6,1	2	10
NIH	6	~8,8/-/~8,8	4	16

Andre, derav:	4		1	13
Blindern	2	8/6/7	6	8
Bryn (treningsleir)	1	13		
Sognsvann (løping)	1	1		
Totalt	49	~7,1/~6,4/~6,9	1	16

Når det gjelder kjønn har det generelt lavere antall medlem gjort seg merkbar, og at klubben har begynt å gå fra en med et relativt overskudd av mannlige medlem til en med en mangel på dem, eller i det minste en mangel på mannlige medlem som møter opp til treninger.

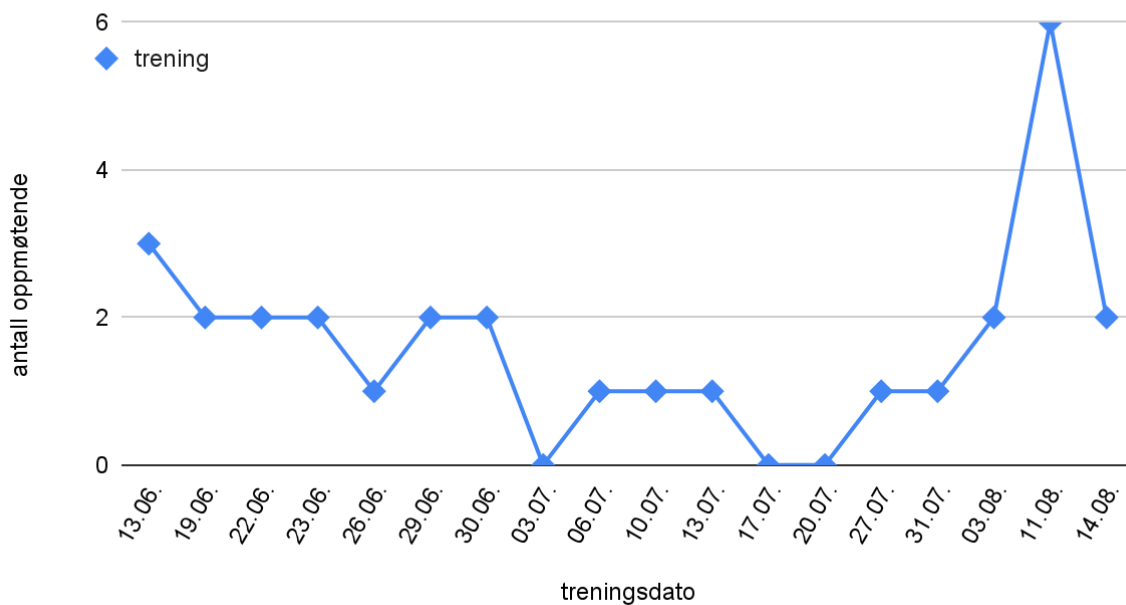
NB: Toph er telt med i den mannlige gruppa da hun identifiserte som mann for størstedelen av semesteret, og spilte i mannlige subrotasjoner fram til EQC

kjønnsgruppe	antall individ	gjennomsnittlig oppmøte	gjennomsnittlig antall per trening
mannlig	10	~13,3	~2,8
kvinnelig	11	~17,5	~4,1
totalt	21	~15,5	~6,9

Sommer

Mellom årsmøtet i juni og starten på rekrutteringa i august inviterte vi til 18 treninger på Spond som ikke blei avlyst. Størstedelen av disse var Sagene sine på Voldsløkka på onsdager og søndager, samt noen på Blindern og Skur13. Oppmøtet var dårlig grunna at størstedelen av medlemma våre bytta lag til Sagene IF Quidditch, og til 3 av treningene som det blei invitert til møtte ingen av medlemma våre opp.

Oppmøte sommer 2022



NB: bare medlem som ikke bytta til andre lag før følgende sesong er telt.

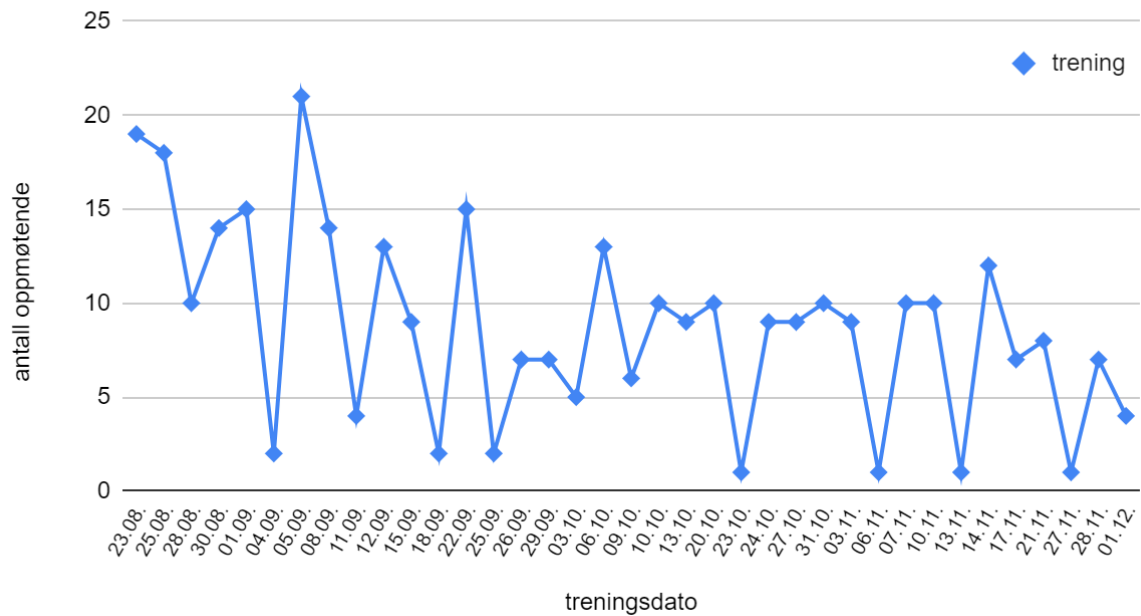
Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte	min	max
Voldsløkka	14	~1,14	0	2
Blindern	3	~3,33	2	6
Skur13	1	3		
Totalt	18	~1,61	0	6

kjønnsgruppe	antall individ	gjennomsnittlig oppmøte	gjennomsnittlig antall/trening
mannlig	3	1	~0,17
kvinnelig	3	~8,67	~1,44
totalt	6	~4,83	~1,61

Høst/vinter

Sia rekrutteringa starta i august har vi i skrivende stund invitert til 32 treninger som ikke blei avlyst, i tillegg til 5 introduksjonstreninger. Som i flere semestre før holdt vi treningene til å begynne med på Blindern så lenge lysforholda tillot det, både på mandager og torsdager, samt éi introtrening på Bryn kunstgress. Etter NM flytta vi i starten alle treningene våre til Skur13, og fra første mandag i november har mandagstreninger vært på NIH sitt kunstgress. I tillegg har Sagenes invitasjon til deres søndagstreninger på Voldsløkka blitt utvida – sjølve treningene har blitt kalt “Oslo treninger” sia tidlig september, og noen av medlemma våre har møtt opp til dem.

Oppmøte høst 2022



Sted	antall treninger	gjennomsnittlig oppmøte (før/etter NM/totalt)	min	max
Blindern	15	12,6/-/-	5	21
Voldsløkka	9	3,2/1/~2,22	1	6
Skur13	8	-/8,5/-	4	10
NIH	4	-/9,25/-	7	12
Bryn	1	10		
totalt	37	~10,24/~6,81/~8,76	1	21

Med de nye medlemma våre har vi klart å oppnå en perfekt kjønnsbalanse med tanke på antallet medlem/utøvere som møtte opp til treninger. Denne balansen betyr ikke at medlemma i de to kjønnsgruppene møtte opp likt – den kvinnelige gruppa har et betydelig høyere oppmøte enn den mannlige.

NB: ikke-medlem med oppmøte på <3 er ekskludert

kjønnsgruppe	antall individ	gjennomsnittlig oppmøte	gjennomsnittlig antall/trening
mannlig	12	10,5	~3,43
kvinnelig	12	13,75	~4,46
totalt	24	~12,13	~7,89

TURNERINGER

I løpet av året har OSI Quidditch deltatt i flere offisielle turneringer: NM 2022, EQC (Europacup) 1. divisjon 2022 og NM for sesongen 2022/23, i tillegg til deltagelse i både Norgesligaen 21/22 og 22/23. NM 2022

Vårens store turnering var denne gangen et norgesmesterskap, og vi knivet om førsteplassen men måtte til slutt gi tapt for et veldig sterkt studentlag fra Trondheim, NTNUI Rumpeldunk. Vi er allikevel godt fornøyde med sølv og stor nivåforskjell med tredjeplassen. Mesterskapet ga oss god trening fram mot europacupen i juni.

EQC D1 2022

Vi kvalifiserte oss høsten 2021, men i mellomtiden mistet vi flere spillere. Vi drev derfor en aktiv prosess for å samle et passe sterkt lag fram mot denne turneringen, og fikk blant annet et par tidligere spillere til å ta fotballskoene ned fra hylla. På tross av flykaos i Europa kom alle seg fram i tide, og vi gjorde en relativt god innsats og var nære å havne i øvre halvdel. I stedet kom vi til finale i den nedre halvdel, og kom på 18. plass totalt. Vi er godt fornøyde med å være blant de 20 beste klubbene i Europa.

NM 22/23

I løpet av sommeren hadde nesten alle veteranspillerne våre lagt opp eller byttet klubb, og blitt erstattet av nye rekrutter. Vi var derfor spente på hvordan vi ville prestere i høstturneringen, men fokuserte på å få med flest mulig medlemmer slik at alle fikk delta, spille og ha det gøy. Vi fikk for første gang på lenge sendt to lag, og de endte på 3. og 5. plass. Forholdene tatt i betraktning er medalje en sterk prestasjon. Det kan nevnes at vi, grunnet hovedsakelig tilfeldigheter, hadde overvekt av menn blant de påmeldte. Vi søkte derfor dispensasjon til å kunne fravike den særnorske regelen om max 3 av hvert kjønn de 20 første minuttene av en kamp, og spilte heller etter den internasjonale max 4-regelen, slik at vi kunne gi omtrent like mye spilletid til alle de frammøtte. Grunnet sykdom og skader endte det éne laget med å spille 4 kvinner store deler av tiden, så vi nøt godt av den ekstra fleksibiliteten det gav oss. Ulempen er at vi dermed frasa oss muligheten til å kvalifisere oss til neste års europamesterskap (som ville krevd en 2.-plass eller bedre i denne turneringen).

Norgesligaer

Vi var et av lagene som presterte best i Norgesligaen 2021/22, og hadde muligens vunnet dersom ligaen ble gjennomført helt til slutten. Norges Rumpeldunkforbund NRF valgte derimot å avlyse ligaen mot slutten av sesongen, begrunnet med lav andel gjennomførte kamper. Vi synes dette var trist, særlig siden vi hadde gjort vårt ytterste for å kunne stille lag og arrangere de rundene vi ble tildelt, og håpet heller å kunne få mer aktivitet i neste sesongs liga.

Norgesligaen 2022/23 er allerede godt i gang, og vi har gjennomført våre kamper mot alle de andre lagene i Norge. De sportslige prestasjonene våre har vært svært dårlige, der vi kun har vunnet en av fire runder, men vi har benyttet sjansen til å trene mye på spill og gi plass til mindre erfarne og atletiske spillere. Vi er altså totalt sett ganske fornøyde og takknemlige for at vi fikk spille i denne sesongs liga.

Oppsummering

GJENNOMGANG AV MÅL SATT FOR 2022

- Vi ble nr. 3 i studentcup i Trondheim og nr. 2 i NM, noe som betyr at vi er kvalifisert for EQC i juni. Vi har gitt spillerne våre mye erfaring med å delta i turnering.
- Styret har bedret kommunikasjonen, men dette må videreføres og fortsette å jobbes med
- Vi har rekruttert 7 faste bosatte i høst
- 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, og det vi ser er at det stort sett er de samme som melder seg
- Vi har mye penger til overs på grunn av høy egenandel
- Vi har blitt mer organisert mtp. økonomi, men dette kan jobbes enda mer med
- Vi har over-all hatt ca. 1 social i måneden og forsøkt å legge inn en god innsats på de som har vært. Rekrutterings-socials fungerte veldig fint

FORSLAG TIL MÅL FOR 2023

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. Arrangere treningscamper før turneringer for å samkjøre spillerne våre og gi fokus til hva vi kommer til å møte på turnering
2. Stille lag til alle norske turneringer
3. Komme på tredje plass eller bedre i NM
4. Stille to lag til en turnering i løpet av året
5. Utvide den faste kjernen med spillere som blir over flere sesonger
6. 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 2022

Leder:	Andrea Eftang Rø
Økonom:	Nora Alvilde Lyngstad
Trener:	Oliver Alexander Pettersson Stubbs
Materialforvalter:	Ola Larsson
Arrangementansvarlig:	Mathilde Pilemand
Kommunikasjonsansvarlig	Kamilla Støylehommen

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. Dette har ført til dannelse av ulike komiteer – en sponsorkomite og en komite for innkjøp av følgebåt. Dette har gitt et større samhold i klubben, og har avlastet styret slik at vi har fått overskudd til å fokusere på pengeinnhenting, konkurranseplanlegging, og videre ambisjoner.

Ekstern Representasjon

Vi har vært tilstede ved alle foreningsdager, og vært representert i et mangfold av konkurranser. Ved årets største begivenhet, SM i Bergen i mai, stilte vi med en mix båt i herreklassen, hvor vi tok oss til finalen. Videre deltok vi på NM på Årungen i august med en dobbeltsculler i herrer senior og en singel i herrer senior. Både i april og oktober deltok vi på Krakow-regatta der vi på våren stilte med en båt i mix klassen og på høsten med to båter, en i dame- og en i herreklassen. Vi har også deltatt på innendørs NM i romaskin i Trondheim januar 2023, hvor vi stilte i både Dame Senior, LV Dame Senior, Menn U23, Menn Senior, Dame Stafett Senior og Menn Stafett Senior. Her tok OSI Roing bronse i Dame Stafett Senior.

Økonomi

Etter en noe uoversiktlig overgang fra forrige styre til det nye, så har det høsten 2022 blitt satt mer fokus på å hente inn kapital ved å søke på ulike støtteordninger og å starte en spleis. Økonomien har i år fått seg et løft etter tildeling av 28 000 kr fra Sparebank 1 gjennom Spleis. Dette har åpnet mulighetene for kjøp av følgebåt, noe som vil være helt vesentlig for oss videre. Dette vil gjøre at treningene våre på vannet vil bli bedre i tiden fremover, som vil legge til rette for utvikling innen roteknikk. På bakgrunn av en relativt stor medlemsvekst har vi også fått inn et høyere totalbeløp gjennom medlemsavgiften i klubben. Det økte antallet medlemmer har resultert i at vi har gjennomført flere hyggelige sammenkomster for å skape og å styrke samholdet, noe som igjen har ført til en høyere utgift under posten “sosiale aktiviteter”. Videre har vi ved to anledninger fått tildelt penger av Studentfrivilligheten ved SIO ved å søke på midler fra studentenes tiltakspakke 2022. Disse pengene har gått til å leie lokale for dåp og julebord, begrunnet med at vi har hatt en såpass stor medlemsvekst at vi ikke har hatt mulighet til å ha sosiale sammenkomster i private hjem. Ellers har OSI Roing fortsatt en god del penger på konto ved årsskifte, og disse er ment å bruke på å skaffe en ny båt, en prosess som allerede er i gang.

Sist har det ellers vært en stabil og kontrollert økonomisk balanse - godt ivaretatt av dyktige Nora.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Treningene våre varierer med året.

Vintersesong:

- Mandag: Sirkeltrening på Domus Athletica, sal 1E, 19:00-20:30.

- Torsdag: Romaskintrening på Domus Athletica, sal 1E, 20:15-21:45
- Lørdag: Langtur i Nordmarka.

Sommersesong og konkurransesesong:

- Tirsdag: Roing i Oslofjorden fra Bestumkilen.
- Torsdag: Roing i Oslofjorden fra Bestumkilen.
- Søndag: Roing i Oslofjorden fra Bestumkilen / 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. Vi ønsker imidlertid å søke om tidligere treninger på vinterstid, fra neste år.

Treningsleire/samlinger

Vi har arrangert egne treningshelger i roklubben der vi har tilbragt store deler av helgen sammen og trent to økter om dagen i forbindelse med opptrening til studentmesterskapene. Utover det har vi ikke arrangert noen samlinger.

Konkurransedeltagelse

Vi har per nå ligget på mellom 8 og 20 konkurransedeltakere på de ulike konkurransene.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Det sosiale dette året har hatt seg en skikkelig opptur etter koronapandemien sin slutt. 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 å klatrer, på ski og turer sammen utenom organiserte treninger og eventer.

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. Vi har også valgt å inkludere utvekslingsstudenter, til tross roing er en kompleks idrett som tar tid å både lære og lære bort. Vi opplever at det fungerer fint, og at det fremdeles er god flyt i klubben, selv om disse studentene har vært medlem i et kortere tidsrom enn andre studenter.

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.

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 2023

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 ytterligere rommaskiner, på bakgrunn i vår medlemsvekst men også enkelte defekter ved eksisterende rommaskiner. Dette vil gjøre det lettere å skape samhold, og det å organisere bedre og flere treninger.

Sosialt

Det er plass til fler! Ellers er det generelt lagt til rette for et utmerket sosialt miljø, takket være en aldeles dyktig arrangementansvarlig, Mathilde.

OSI SQUASH

<i>Leder:</i>	<i>Daniel Haaverson</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Marketa Clubnova</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elisa Haug-Freitag (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Emma Sæter (høst)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Dilawar Nasir (vår)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jørgen Emil Timenes</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Fire styremøter, En på starten og en på slutten av semesteret. Enten over zoom eller fysisk over en middag. Andre ting har blitt løst over messenger.

Økonomi

Pr. siste regnskapsrapport fra HS (10/01-23): 88.589,75 kr i fri egenkapital.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Ukentlig trening med instruktør. På andre dager har det vært frispilling hvor medlemmene selv har styrt opplegget. Søndager har blitt brukt som turnering blant medlemmene.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Velkomstmiddag høst og avslutningsmiddag.

Diverse konkurranser med priser

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Medlemstallene gikk kraftig opp fra våren til høsten, dette skyldes trolig korona restriksjoner som ble sluppet opp. Aktiviteten har vært høy på starten av semestrene, og dessverre dabbet av på slutten.

Sosialt

Ok oppmøte på velkomstmiddag og julebord, men håper å se litt flere på middager til neste år.

Administrativt

Styret har fungert bra det siste året, ble mye lettere etter å fått inn nye styremedlemmer på høsten.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Fortsette trend fra høst og i tillegg få flere medlemmer til å delta aktivt på treninger og frispilling.

Idrettslig

Muligheter for å holde turnering om det er interesse for dette.

Sosialt

Velkomstmiddag og arrangere hyttetur.

Konkurranser med enkle squash utstyr som grep og evt squashballer som priser.

Administrativt

Erstatte styremedlemmer som slutter på studie til sommeren. Gjerne få litt flere inn i styret for å strukturere oppgavene bedre slik at ikke for mye faller på lederen.

OSI SVØMMING

Leder:	Ragnhild Kleppestrand
Nestleder:	Anna Mohr
Økonom:	Tony Tan
Sekretær:	-
Styremedlem:	Håkon Riiber
Styremedlem:	Oscar Monsalve
Styremedlem:	Ida Kristin Tvedt

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Styrelsen i OSI Svømming har administrert den daglige aktiviteten, både sportslig og sosial, i gruppen. Vi starta året med et nytt styre,

Vi har holdt jevnlige møter for å diskutere aktuelle ting, fremst situasjonen rundt utfordringen med at veldig mange ønsket å bli medlem etter prøvetreningen høsten 2022. I samråd med trenere ble styret enig om vi skulle benytte oss av første man til mølla prinsippet. Dette krevde også vi fikk ryddet opp i medlemsystemet, ved å kontakte alle medlemmer og høre om de ønsket å beholde medlemskapet i OSI svømming. Medlemsmøtet ble avholdt på Domus den 1. desember.

Ekstern Representasjon

Vi deltok på foreningsdagene på UIO i starten av høstsemesteret, hvor vi rekrutterte flere nye studenter til gruppen. Vi deltok derimot ikke på foreningsdagene i januar, siden vi hadde veldig begrenset med ledige plasser i gruppen. I tillegg deltok OSI Svømming på Studentlekene som ble arrangert i Bergen i oktober. Våre medlemmer klarte å frembringe fantastiske resultater. 2 av medlemmene representerte også Norge og OSI under student EM i polen i juli 2022.

Økonomi

Se regnskap som er vedlagt.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Vi avholdt prøvetreninger både i januar og august/september. Oppmøtet i januar var slik vi hadde sett for oss mtp at vi ikke hadde promotert det andre steder enn våre egne kanaler. Dette resulterte i at vi hadde kapasitet til at alle som ønsket å bli medlem fikk bli med. Oppmøtet på prøvetreningen på høstsemesteret var enormt, og vi hadde ikke mulighet til å tilby alle medlemskap. Dette resulterte i at vi dessverre måtte si nei til ...

Treningsleire/samlinger

-

Konkurransedeltagelse

OSI Svømming stilte med 14 deltakere i herre- og dameklassen, og resultatet ble 5 gullmedaljer, 9 sølvmedaljer og 8 bronsemedaljer, noe som alle var meget fornøyde med. I tillegg kvalifiserte seg to av OSI Svømming sine deltakere til student EM i Polen i juli 2022.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Under våren var sosiale arrangement dessverre ikke lov grunnet smittevernregler. Første organiserte sosiale arrangement var i slutten av august, da vi hadde open water trening etterfulgt av grilling og sosialt på Sognsvann. I september hadde vi pizzakveld for å velkomne inn alle nye medlemmer. I november samledes gjengen for å spise middag og spille shuffle board, og samme måned deltok mange av svømming sine medlemmer på julebordet til OSI. Vårt eget julebord skulle ha vært avholdt den 10. desember, men vi ble nødt til å avlyse grunnet pandemien.

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 en del potensielle medlemmer grunnet mangel på plass i bassenget. Denne ekskludering gjøres da som regel på basis av 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 igjen en gang vært et utfordrende år for studentidretten, et år som har vært preget av pandemi og nedstenging av samfunnet. Vårsemestret kom og gikk uten svømmetrening, men vi føler at vi kom sterkt tilbake på høsten, og vi håper det samme vil skje i 2022. Interesse for svømming blant studenter er stort, og vi vil fortsette jobbe for at kunne inkludere så mange ivrige svømmere som mulig i vår gruppe.

Idrettslig

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

Sosialt

Når vi ser tilbake på høstsemestret mener vi at vi kunne ha vært bedre på å arrangere små, lavterskel sosiale arrangementer litt hyppigere. En del av dette tror vi beror på pandemien, og at man rett og slett ikke er vant med en hverdag hvor det er lov å samles. Vi har til det kommende året to styremedlemmer i komiteén for sosiale arrangement, og håper at dette vil gjøre at det blir enda mer arrangement for våre medlemmer i 2022.

Administrativt

Styret har jobbet på som vanlig og hatt regelmessige møter, ofte digitalt. Leder og økonom brukte mye tid i starten av høstsemesteret på å «rense og rydde opp» i svømmegruppen sitt medlemssystem, noe som resulterte i betydelig bedre oversikt og kontroll på medlemmene.

MÅLSETTINGER FOR 2022

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 2022 i Tromsø, men disse ble dessverre avlyst. Vi vil uansett trene både på utholdenhet og teknikk, og kanskje arrangere «klubbmesterskap» i løpet av våren. Open water treningene vil bli avholdt som vanlig under sommeren.

Sosial

Med to ansvarlige for sosialt i styret tviler vi ikke på at det er mye sosialt å se frem til dette år, alt fra hytteturer og turer til pizzakvelder og bursdagsfester.

Administrativt

En stor del av styret fra 2021 er utbytt, og vi vil satse på å ha en god overgangsperiode med informasjons- og erfaringsutveksling. Det nye styret har mye å jobbe med, både generelt og med tanke på pandemien som fortsatt påvirker aktiviteten, men med godt administrativt arbeid som grunn ser vi frem til et 2022 med mye aktivitet og sosialt samkvem i gruppen.

OSI SYKKEL

<i>Leder:</i>	<i>Emil Løland Andersen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Monica Turøy Andersen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>John-Magnus Johnsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ragnhild Narvestad Hungnes</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>David Felipe Gomez</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Monica Linnea Dahlgren</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Gjennomført to styremøter i starten av de to semestrene for å planlegge treninger, sosiale sammenkomster, foreningsdagene og klesbestilling hos Bioracer via Clubassist. Spørsmål og andre ting løst via løpende kontakt i messenger-gruppe på facebook.

Ekstern Representasjon

Leder og nestleder deltok på representantskapsmøte som ble holdt i høst med også styremedlem Weibye tilstede for hyttestyret. Leder og 2-3 til fra klubben tilstede på årsmøte.

Økonomi

God økonomi, oppspart egenkapital har blitt delvis brukt i 2022, i hovedsak til tur sammen med OSI Triatlon. På grunn av utgifter til flybilletter til treningsleir i 2023 vil regnskapet for 2022 være i et stort minus, men dette vil bli hentet inn ved egenkapitaler i 2023.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Spinningsesongen i vårsemesteret kom litt tungt i gang på grunn av restriksjoner. Vi kom etter hvert i gang torsdager 18-20 på Blindern Athletica. Vi slet litt med å få mange på treningene, pga. den tunge starten, tidligere har vi kunne få en oppsving etter jul. Utetreningene startet opp i slutten av april med torsdagstrening i Maridalen og Grefsenkollen, og langturer på søndager til nærmiljøet. De lengre turene ble ofte samkjørt med Tri og det var en god miks av deltakere fra de to gruppene. I sommerferien ble det ikke avholdt noen fellestreninger. På torsdagstrening jevnlig rundt 10 deltakere. Søndagstreninger opptil 15-17 ved flere anledninger.

På høsten fortsatte treningene med tilsvarende torsdags og søndagstrening. Torsdagene tok treningene seg opp og det var stort sett opp til 15 deltaker. Med en toppnotering med over 20 deltaker, noe som i nyere tid må være rekord. Høsten bød på flere nye fjes og en god kjerne med faste deltakere. Søndag ble det diverse langturer med bra oppmøte også her. Stort sett alltid over 10 deltakere og ofte rundt 15 deltakere.

I midten av oktober ble det overgang til spinning på grunn av kaldere vær. To åpne treninger med 10-12 deltagere. Etter dette var deltagelsen noe lavere, men ofte opp mot 10. I tillegg har noen møttes og deltatt på noen av Athletica sine treninger.

Treningsleire

Gjennomført 4-dagers rundtur i Telemark med OSI Triatlon med Epeak som reisearrangør. 30 stykker på tur. Flott tur med mye bra vær og fine steder.

Konkurransedeltagelse

Vært god deltakelse i flere ritt i ulike klasser og nivåer. Deltakelse i blant annet Enebakk rundt, Tyrifjorden rundt, Randsfjorden rundt, Follorittet, Grenserittet, Birkebeinerrittet, Styrkeprøven, Øyeren rundt og gateritt på Drømtorp i Ski. I tillegg i mindre ritt på ulike steder landet. Flere av disse rittene har vært satsningsritt slik at deltakerne har fått dekket hele eller deler av startkontingenten.

Klubbmesterskap på nylagt asfalt i Maridalen med rundt 20 deltakere, en fin økning fra i fjor. Bendik Thun og Frida Gravbråten ble årets klubbmestere.

I tillegg stilte flere OSI Sykkel deltakere opp på den nok en gang flott arrangerte bakktempokonkurransen til OSI Tri opp til Tryvann på forsommeren.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Flere sosiale arrangementer begynte med nyttårsbord tidlig i mars på Peloton Torggata med rundt 20 stk. Det ble avholdt hyttetur til Studenterhytta sammen med Tri og Svømming 1.-3. april. Vors til våyr med 12 stk. Grilling på kvelden etter Enebakk rundt med bra oppmøte. I høstsemesteret ble det arrangert en hjemmefest med rundt 10 deltakere. Til jul et lite nyttårsbord på Peloton.

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. 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 høsten og en stor økning i den jevne deltakelsen på alle våre treninger.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Det har vært et godt år etter at vi har kommet oss greit gjennom pandemien. Vi slet en periode med å få nytt blod inn i gruppa, men den gode kjernen som har holdt det gående, har klart å dra med seg inn flere nye fjes.

I medlemslisten er det for høsten 2022 registrert 53 medlemmer, hvorav 40 er studenter og 13 er ikke-studenter.

Idrettslig

Vært gjennomført trening som nevnt over med god deltakelse. Intervalltrening torsdag og rolig langtur søndag i sommerhalvåret. I vinterhalvåret innendørs spinning på Blindern Athletica.

Sosialt

Kommet oss på beina etter pandemien og klart å arrangere flere fine sosiale arrangementer dette året.

Administrativt

Styret har arbeidet godt, men med få møter og løpende kommunikasjon via messenger-gruppe. Engasjementet dalte noe gjennom pandemien, men er på vei opp igjen. Et noe mindre styre enn tidligere. Fikk gjennomført to gode foreningsdager som genererte mange nye fjes på åpne treninger.

MÅLSETTINGER FOR 2023

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 syklist.

Idrettslig

Fortsette med tilbudet om spinning inne i vinterhalvåret. Med mulighet for skitur i helgene dersom det er interesse for det, og forholdene tillater det.

I sommerhalvåret vil det fortsette å være torsdagstrening hvor det fortrinnsvis starter med en rolig sosial oppvarmingsrunde i Maridalen, etterfulgt av intervaller i Grefsenkollen, men også med mulighet for andre varianter. I helgene 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 dersom tiltakene legger til rette for det. Et eksempel er nyttårsbord. I tillegg til f.eks. gå ut for å spise etter trening eller ritt, BBQs +++. I tillegg vil det bli avholdt en lengre treningsleir sammen med Tri i begynnelsen av februar til Calpe, nord for Alicante. Det vil også bli forsøkt å avholde en eller flere hytteturer, gjerne i samarbeid med noen av de andre gruppene.

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.

OSI TAEKWONDO

<i>Leder:</i>	<i>Eva Synnøve Trælstad</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Paul Johansen</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Øyvind Kveine Haugen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Ken Liu</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Sofie Balstad</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Klubben har gjennomført nødvendige driftsoppgaver gjennom året, og har avholdt et årsmøte hvor videreutvikling av klubben har vært i fokus. Klubben har vært preget av få medlemmer i styret som har hatt begrenset kapasitet. Styret har imidlertid lyktes med å opprettholde et jevnt antall medlemmer og har sørget for en bærekraftig drift.

Ekstern Representasjon

Martin Lilleeng Sætra sitter som kasserer i vårt særforbund Traditional Taekwondo Union (TTU) og Øyvind Kveine Haugen er styremedlem.

Øyvind har også jevnlig dømt poomsae nasjonalt på stevner i regi av Norges KampsportForbund (NKF).

Økonomi

Klubben har en stabil økonomi med forholdsvis forutsigbare utgifter. 2022 var i så måte intet unntak. Det vises til et overskudd på drift, som dels skyldes flere nybegynnere og dels at man ikke gjennomførte tidligere vedtatte investeringer knyttet til utstyr og promotering. Det anbefales derfor til årsmøtet at det settes av mer penger i kommende år til å veie opp for dette og derfor gå kontrollert i minus.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

Klubben har opprettholdt et jevnt medlemsantall i løpet av 2022 og har en variert medlemssammensetning. Det er jevnt over god aktivitet i klubben og fokus for 2023 blir å få flere av medlemmene til å delta ukentlig på treninger.

Treningsleire/samlinger

Det blir årlig arrangert sommerleir og vinterleir av TTU, hvor medlemmene av OSI Taekwondo blir oppfordret til å delta.

Konkurransedeltagelse

Ingen konkurransedeltakelse fra medlemmene i klubben.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

Flere av medlemmene har deltatt på arrangerte sosiale sammenkomster som restaurantbesøk og bowling. Flere sosiale arrangementer er planlagt i 2023.

Integrasjon

Vi tilrettelegger treningene slik at de skal passe både for nybegynnere og mer erfarne utøvere. Klubben har et jevnlig tilskudd av utvekslingsstudenter og treningene avholdes i den forbindelse på engelsk for å inkludere flest mulig. OSI Taekwondo er en inkluderende klubb som gir medlemmene rom til å utvikle seg i et positivt og trygt treningsmiljø.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Klubben har hatt en stabil drift og har klart å opprettholde et jevnt antall medlemmer. Treningsmiljøet er utelukkende positivt, inkluderende og ivaretar både nye og gamle medlemmer. Medlemmene oppfordres til å delta på sosiale arrangementer og treningsleir.

Idrettslig

Treningene tilpasses utøvernes forutsetninger og nivå. Alle medlemmer inkluderes på lik linje, og enhver utøvers ambisjonsnivå tas i betraktning. Treningene avholdes i henhold til planen og det er jevnt over god deltakelse fra medlemmene.

Sosialt

Flere av medlemmene har deltatt på arrangerte sosiale sammenkomster som f.eks. restaurantbesøk eller bowling.

Administrativt

Styret har gjennomført de nødvendige driftsoppgavene i klubben, men har vært preget av begrenset kapasitet.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Styret har lyktes med å rekruttere flere engasjerte medlemmer til styret. Fokus for 2023 blir økt synlighet både på sosiale medier, men også på foreningsdagene. Det nye styret ønsker også økt fokus på å arrangere sosiale sammenkomster for medlemmene for å styrke tilhørigheten til klubben og øke trivselen ytterligere.

Idrettslig

Det vil bli økt fokus på å få flere medlemmer til å delta jevnlig på trening. Ved ønske fra medlemmene vil det bli muligheter til forberedende trening til konkurranser, både i frikamp og mønster. Klubben ønsker også å styrke samarbeidet med noen av søsterklubbene i Oslo, og arrangere fellestreninger for medlemmene i de ulike klubbene. Styret vil også jobbe målrettet med å få flere medlemmer til å delta på treningsleir gjennom å subsidiere deler av deltakeravgiften for medlemmene.

Sosialt

Det er planlagt flere sosiale aktiviteter i regi av klubben i 2023. Styret har foreslått flere aktiviteter som klubben har et ønske om å subsidiere, som f.eks. bowling, shuffleboard, restaurantbesøk, mv. Det vil også bli økt fokus på å få medlemmene til å delta på arrangementer i regi av klubbens særforbund (ITU), som sommerleir, vinterleir, mv., som både har idrettslig og sosial verdi for medlemmene.

Administrativt

Styret vil ha størst fokus på å gjennomføre nødvendige driftsoppgaver, men har også en ambisjon om å styrke digital synlighet, kommunikasjon ut til medlemmene, mv.

OSI Triatlon

Leder: Kristoffer Larsen

Nestleder: Frida Freysdottir Gravbråten

Styremedlem: Isabella Vianello

Styremedlem: Sigurd Nørstebøen

Styremedlem: Mathias Oppegård

Administrasjon

Styrearbeid

Vi har hatt styremøter på Domus Athletica ca hver 7.- 8. uke. Styremøtene har vært relativt uformelle, men med en klar og tydelig agenda.

Varelageret håndteres ikke lenger via en internshop da det koster penger, og vi valgte å føre lagerstatus selv i excel for enklere oversikt og bruk til årsberetning.

Vi har holdt på et godt samarbeid med OSI Friidrett, OSI svømming og OSI sykkel.

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.

Ekstern Representasjon

OSI Triatlon har ikke vært noe spesielt representert i 2021 på eksterne representasjoner.

Økonomi

Vi har et balansert budsjett i OSI triatlon. Varelageret vårt er fremdeles en del i pluss og vi ønsker å selge ut mest mulig og redusere varelageret slik at bestillinger gjøres direkte til leverandør. Vi kommer likevel til å ha et varelager med eksempelvis svømmehetter da dette krever lite lagringsplass og har en mindre verdi.

Vi har beholdt en høyere pris for ikke-studenter enn for studenter for å rekruttere flere studenter. Prisen for ikke-studenter var 700 per år/ 400 kr per halvår i 2022. Prisen for studenter var tilsvarende 350 kr per år /200 kr per halvår. Antall medlemmer har gått noe opp, men studentandelen er fremdeles lav.

Vi har brukt mer penger på det sosiale i år ved å ha flere samlinger både etter treninger og utenom. I tillegg har vi hatt hytteturer som klubben har vært med på å sponse.

Vi har betalt OSI Friidrett og OSI Svømming for å kunne benytte deler av deres tilbud. Vi har inngått skriftlige avtaler med begge gruppene. Avtalen er blitt fulgt fra alle parter i 2022.

Idrett/Aktivitet

Trening / instruksjon

I år har vi hatt mange treninger å velge mellom, og det har vært mulig å trene organisert med andre i OSI Triatlon hver eneste dag. Mandager på høsten 2022 forsøkte vi å kjøre løpeintervaller på Bislett stadion. Det kom 3-4 medlemmer denne dagen så dette avviker vi for 2023. Tirsdager har det vært løping med OSI Friidrett. Onsdager har vi som hvert år kjørt overgangssøker enten ute om vår/ sommer/ tidlig høst eller inne på den kalde tiden av året. Torsdager har det vært løping med OSI Friidrett og eller sykling med OSI Sykkel. Fredager svømming sammen med OSI Svømming, lørdag løping med OSI Friidrett og på søndager har vi brukt bassenget på NIH. Vi har fått gode tilbakemeldinger på treningene fra våre medlemmer som er fornøyd med det brede tilbudet og det sosiale i klubben.

Treningsleire/samlinger

På våren 2022 arrangerte vi nærsamling for våre medlemmer. Under nærsamling hadde vårt styremedlem Mathias Oppegård innslag om vår treningsfilosofi, vi hadde felles treninger og felles måltider. Vi fikk veldig gode tilbakemeldinger på dette arrangementet av medlemmene. Sommeren 2022 arrangerte vi sykkelstur sammen med OSI Sykkel i Telemark. Dette ble også en meget stor suksess.

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 2022. Vi var representert på NM Hove tri, Lofoten, Iron man Sandnes, Helsingør halv distanse, Halv- fet i Fetsund, Østfold triatlon med flere. Vi fikk ikke til trippeløkt/ konkurranse innendørs i 2022, men vi ønsker å få det til i 2023.

Sosialt samkvem

Sosiale arrangementer

I 2022 har vi hatt mye sosialt. Vi arrangerte hyttetur på våren. Treningsleirene innebar også mye sosialt. Vi hadde grilling under Oslo triatlon. På høsten arrangerte vi en samling på studentbar etter trening og serverte pizza. Det ble en ny hyttetur på høsten 2023. Siden det ikke ble julebord erstattet vi det med et nyttårsbord nå på nyåret.

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, vi ønsker å ha minimum 50 % studenter. Samtidig er triatlon en idrett det gjerne tar noen år å «komme inn» i og det koster penger mtp utstyr. Det er derfor naturlig at gruppa også består av noen ikke-studenter. Disse bidrar med verdifull erfaring til de ferskeste studentene. Vi opplever at OSI er en klubb mange gjerne blir med i når de er studenter og mange ønsker å fortsette etter endt studie. Vi ønsker ikke å gi avslag på kunne bli med på treninger med oss, men heller gjøre det vi kan for å rekruttere studenter.

Oppsummering av året

Generelt

Det har vært mer i 2022 av alt vi etterlengtet i 2020 og 2021 (grunnet restriksjoner), og vi ser frem til å fortsette i 2023 med å få med flere studenter og gjøre ennå flere sosiale ting sammen.

Idrettslig

Sykkelkonkurransen opp Tryvann, klubbmesterskapet, Hove triatlon og Oslo Triatlon har vært store høydepunkter. Vi har hatt jevnlige treninger gjennom stort sett hele året, med noe redusert tilbud om sommeren.

Sosialt

Mye aktivitet og mange felles turer i 2022.

Administrativt

Vi har jobbet for å rekruttere studenter og arrangere sosiale ting for klubben. Utfordringer har vi fint klart å ordne og vi samarbeider godt innad i styret.

Målsettinger for 2023

Generelt

Målet er å fortsette et godt samarbeid med OSI Sykkel, Svømming og Friidrett for holde på det gode treningstilbudet. Vi ønsker flere studenter og vil prøve å ha flere enn 50 %

studenter ved blant annet å senke prisen ytterligere for studenter og delta på foreningsdagene på OsloMet og Blindern. Vi skal senke terskelen for å bli med på triatlon ved å ha et godt og variert treningstilbud.

Idrettslig

Vi ønsker å hevde oss i Oslo Triatlon og stille med over 30 medlemmer inkludert stafettlagene. Vi skal også gjenta suksessen i 2022 på Hove tri, nå i 2023. Vi ønsker også å arrangere flere trippeløkter, samt en konkurranse innendørs på Domus Athletica.

Sosialt

Vi ønsker å få til like mange eller flere sosiale sammenkomster. Senke terskelen og gjøre enkle sosiale tiltak som for eksempel å dra på en studentbar etter trening, eller grilling sammen etter svømming på sommeren osv. Vi vil bruke studenterhyttene minst 1-2 ganger i året, som vi gjorde i 2022. For oss er det viktig med fellesskap og sammenkomster og vi holde nivået fra 2022 også i 2023.

Administrativt

Vi vil lage et enkelt dokument for hvordan drive OSI triatlon, viktige kontaktpersoner, søknadsfrister, bestilling av klubbtøy osv.

Vi ønsker å oppfordre til engasjement ved å motivere styret og medlemmer til å starte egne aktiviteter i samråd med oss og å få et enda tettere samarbeid med grupper som er tilknyttet våre disipliner.

Vi gleder oss til 2023!

OSI ULTIMATE

<i>Leder:</i>	<i>Isaac Fader Toth</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Halvor Ringsby</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Alexander Campbell</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Aniken Schechtner</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

Avholdt ett styremøte + årsmøte. Styremøte ble brukt til å diskutere rekruttering og komme frem til en plan på dette.

Ekstern Representasjon

Økonomi

Vi har i tiden etter korona hatt færre medlemmer enn det som var normen før, noe som har ført til mindre inntekter, men også lavere utgifter. I tillegg til medlemsavgift har vi tidligere fått inn penger gjennom salg av diskere, noe vi har hatt lite av denne sesongen. Vi har heller ikke kjøpt nye diskere som vi har pleid så derfor brukte vi mindre enn det vi satt opp i budsjettet. Hovedutgiften vår står fortsatt som påmelding til turneringer.

I budsjettet vårt fra 2022 ble det gjort en glipp. Dette stammer fra at under 2021 valgte vi å ikke ta betalt for et helt semester, noe som senket inntektene våre nesten med halvparten. Dette "halve" beløpet ble så brukt som grunnlag for 2022 budsjettet. Dette ble dessverre oppdaget veldig sent i 2022, noe som førte til at vi har mye mer til overs enn det vi trodde.

Årets budsjett er justert til riktige beløper.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

På vårsemesteret gjennomførte to treninger i uken og holdt det gående frem til sommeren. Originalt hadde vi også oppsatt tid utendørs på Domus, men valgte å gi denne fra oss til andre grupper da vi fikk lite bruk ut av tiden.

Etter sommeren ble vi bevilget litt "dårligere" treningstider der vi originalt kun fikk en trening med $\frac{3}{4}$ av hallen på Blindern. Vi skjønner så klart at det er lite ledig tid og vi er en mindre klubb, men dessverre så er det ikke veldig gunstig å trene Ultimate på mindre enn en halv bane da vi aldri får mulighet til å spille kamper. Heldigvis ble det ordnet slik at vi fikk tildelt en ekstra trening på fredag med full hall på Domus.

Vi har hatt færre medlemmer enn før korona, men har fortsatt klart å holde klubben i gang, samt delta på nesten alle turneringer dette året.

Konkurransedeltagelse

OSI Ultimate har deltatt på 5 turneringer i perioden januar-desember (2022).

US4: BrainyDisc 2022

NM 2022

Student NM 2022

US1: "Trøndisk" 2022

US2: "Decembercup" 2022

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

I vår, og igjen i høst, har vi hatt mindre sosiale arrangementer rett etter rekrutteringsperioden. Vi har også hatt juleverksted i desember. Samtidig så har vi gjort mye sosialt mens vi reiser til turneringer, og vi prøver alltid å bo sammen eller i nærheten av hverandre når vi må reise ut av Oslo.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

Vi har klart oss ganske bra det siste året, selv med litt færre medlemmer. Starten av semesteret er ofte ganske "treigt" for oss, da vi generelt sett har et stort overtall med utvekslingsstudenter som kun blir ett eller to semester.

Idrettslig

Vi har gjennom sesongen holdt et relativt høyt nivå på treningene våre, noe som viste under spilling på turneringer. Selv om vi ikke endte opp høyt opp i resultatlisten så har vi spilt veldig bra i år. Dette gjelder spesielt mot slutten av 2022 der vi presterte å slå det beste laget i Norge under "Decembercup".

Sosialt

Osi ultimate er en klubb som legger en del vekt på at vi skal være en sosial klubb. Hele ultimate frisbee sporten i Norge bærer preg av at dette er en sosial sport der det er viktig å ha det gøy. Dette er noe som synes veldig godt på turneringer, og treninger, som er veldig gøy å se. Av de nye i klubben så føler vi at disse også har blitt godt integrert i det større ultimate miljøet i Norge, og mange av de deltar rutinemessig på åpne treninger rundt om i Oslo hos andre klubber (samtidig som å delta på våre treninger).

Administrativt

Vi har generelt sett hatt lite administrativt å gjøre. Alle henvendelser har blitt tatt hånd om i god tid, og vi har ikke hatt noe abnormalt å håndtere.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

Den største målsetningen for neste år er å øke antallet aktive spillere på laget. Flere spillere gir et bedre sosialt miljø, og muligheten til å trene på forskjellige måter. Vi ser at det var mange som fant verdi i å trene sammen med andre klubber, så vi ønsker å få til mer av det til neste år også.

Idrettslig

Målet er å trene opp de nye spillerne og forbedre de nåværende spillerne slik at vi kan slå resultatene fra 2021.

Sosialt

Ønsket er å øke antall sosiale arrangementer, spesielt lavterskel arrangementer
Administrativt

Vi ønsker å øke styrets deltakelse på administrative oppgaver. Her spesifikt innen markedsføring, sosiale medier, rekruttering og lignende.

Økonomi

Årets budsjett ser litt snillere ut en det forrige da vi har justert til riktige verdier. Som nevnt fikk vi ikke kjøpt inn nytt utstyr i 2022, og har allerede satt i gang prosessen for å kjøpe inn disker. Vi vedtok i tillegg på årsmøtet at vi kommer til å senke treningsavgiften fra 280 til 200kr, da vi anså dette som litt høyt.

OSI VOLLEYBALL ÅRSBERETNING 2022

<i>Leder:</i>	<i>Jørgen Nylund Nilsen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Emma Bergstein Bergh</i>
<i>Økonom:</i>	<i>Synnøve Aursand Pedersen</i>
<i>Sekretær:</i>	<i>Emma Bergstein Bergh</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Herman Palm</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Elise Sør Dahl (fungerende økonom juni 2022 – januar 2023)</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Daniel Ridwan</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Emilie Louise Krogstad Nordhelle</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Jarle E. Sjursen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Karoline Sønvisen Vargdal</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Kåre Martin Aurmo Haugen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Anne-Li Fossgård Gudmundsen</i>
<i>Styremedlem:</i>	<i>Maren Mansika</i>

ADMINISTRASJON

Styrearbeid

I 2022 fikk vi et nytt, mer motivert styre. Det var mange nye medlemmer, og det nye styret følte på at planen om overføringsmøter ikke ble gjennomført. Vi måtte derfor finne ut av mye på egenhånd. Dette var tidvis utfordrende, men det har resultert i at vi har blitt mer strukturerte, og mer motiverte for å drive klubben videre til nye høyder. Vi har jobbet med å lage en klubbhåndbok inspirert av NTNUI sin, og har også laget en arrangementhåndbok. Disse ble laget for å bedre medlemmers forståelse rundt klubben og rollene i styret og lagene, og å hjelpe med forståelsen om hva som skal til for et godt arrangement.

Styret har opplevd en bedre bruk av komiteer for å fordele ansvar bedre, og det har derfor vært mindre belastende på enkeltpersoner.

I juni 2022 gikk økonomiansvarlig av, og vi fikk inn et nytt styremedlem i august 2022. Høsten 2022 ble noe preget av at styreleder begynte å spille i ny klubb, og var derfor ikke tilstede i hverdagen i OSI. Strukturen på møtene ble noe hemmet av dette; de ble ganske få og sporadiske, og det var lagt mer ansvar over på enkelte styremedlemmer. Dette førte til at kommunikasjonen innad i styret til tider ble litt dårlig. Styret jobbet med å forbedre dette ut 2022.

Styret 2022 har jobbet mye med det sosiale, både innad i styret og i klubben generelt.

Ekstern Representasjon

I 2022 har vi stått på stand i Foreningsdagene i august, både på OsloMet og Blindern.

Økonomi

I 2022 fikk vi mindre for VolleyUka, og dette ga tap igjen i år fordi det ikke ble gjennomført som normalt. Vi ender sannsynligvis i pluss, slik at vi kan nedbetale lånet til HS som vi var nødt til å ta opp.

Vi tok til oss og videreutviklet tilbakemeldingene fra i fjor, og har blitt flinkere til å kreve inn de diverse avgiftene fra medlemmene.

Gruppeøkonomene opplever det derimot problematisk å ha kontroll på økonomien grunnet dagens system. Det er ingen kontrollmulighet og de eneste tallene man har å gå på kommer over en måned etter den måneden som rapporteres fra, med lite til ingen info om utgiftene og inntektene. Dette gjør at det i praksis er komplett umulig å føre et «skyggeregnskap» som det egentlig er ønsket at man gjør.

IDRETT/AKTIVITET

Trening / instruksjon

2022 har vært et år med fokus på å få på plass resurspersoner på trenersiden som kjenner seg igjen med grunnlinjene til OSI. Det ble jobbet med å finne personer som hadde forståelse for det nivået de skulle være trener på, med en blanding av godt erfarne trenere til nyere rekrutter med et trenerutviklingsønske. Vi klarte å finne trenere til alle lag og få treningskabalene til å gå opp med trenerne. Dette var ikke lett da vi fikk treningstidene veldig sent. Håper dette kan bedre seg fremover. Vi har sendt to trenere på trenerkurs og i 2023 vil dette tallet bli mye større, så det er mange trenere med ett ønske om utvikling i klubben nå, dette lover godt da vi har sagt at vi dekker utdannelsen mot at de binder seg som trenere for neste sesong. Slik får vi trenere med mer kunnskap og sikkerhet i at de vil fortsette hos oss fremover.

Nybegynnergruppen har jevnt oppmøte og de virker veldig fornøyde de som er der, men det er kommet en del klager på en treningstid som ikke er ideell. På sittevolleyball-gruppen har det vært ymse med oppmøte, både på grunn av samme treningstid som nybegynner, men også generelt lite engasjement rundt dette.

Alt i alt meldes det om godt samhold og god stemning i alle klubbens lag.

Treningsleire/samlinger

I starten av sesongen 22/23 arrangerte vi en treningshelg, der alle lag fikk være i hallen og trene. Det ble arrangert treningskamper, og man fikk muligheten til å bli kjent på tvers av lagene. Dette var en suksess, som vi ønsker å implementere i vårt årshjul.

Konkurransedeltagelse

Etter sesongen 21/22 rykket det ene damelaget i 4. divisjon ned til 5. divisjon, som førte til at vi har to lag i 4. og 2 lag i 5. divisjon. Dette ga oss en bedre mulighet til å ha større spredning, og at flere får mulighet til å spille på rett nivå.

OSI Volleyball har i sesongen 22/23 12 lag og en nybegynnergruppe, samt sittevolleyball. Alle lagene spiller i serie, mens nybegynner og sittevolleyball har treninger. På damesiden har vi dette året ett lag i 1.divisjon, ett lag i 2. divisjon, ett lag i 3. divisjon, to lag i 4. divisjon og to lag i 5. divisjon. På herresiden har vi ett lag i 1. divisjon, ett lag i 3. divisjon, ett lag i 4. divisjon og ett lag i 5. divisjon. På herresiden har vi også ett lag som spiller i eliteserien.

Høsten 2021 vant OSI Studentlekene i volleyball, både på dame- og herresiden. Vi reiste derfor med to lag til student-EM i Polen i juli 2022. Dette resulterte i en 7. plass for herrene, og en 17. plass for damene. Dette er veldig stort for oss som klubb, og vi fikk tildelt «Årets idrettsøyeblikk» av HS.

Vårt damelag i 1. divisjon gjorde det veldig bra i sesongen 21/22, og spilte om opprykk til eliteserien. Denne tapte de, men de ligger foreløpig godt an til å spille opprykk sesongen 22/23 også.

Vi har klart å opprettholde et godt sportslig nivå på lagene i lavere divisjoner, selv etter at vi bestemte oss sesongen 22/23 for å prioritere studenter kontra ikke-studenter i enda høyere grad enn vi tidligere har gjort.

Sportslige arrangementer

I mai arrangerte vi cupfinalene som ble utsatt fra januar pga. covid.

Vi har også sesongen 22/23 jobbet mye med å utvikle et funkesystem (inspirert av NTNUI), der alle lag i klubben bidrar på hjemmekampene til elite og 1.divisjon. Dette har fungert veldig bra, og har avlastet elitelagene veldig både mtp. antall helger de må være til stede i hallen, men også hvor mange fra hvert lag som må være til stede. Dette har også hjulpet sosialt, fordi man kan møte folk fra andre lag.

Fra NVBF fikk vi i 2022 et kamera som skulle monteres i hallen for å streame kampene, i samarbeid med Genius Sports. Dette har fungert ganske bra, til tross for at det har vært relativt lite informasjon om hva formålet med kameraet er. OSI har vært en av de få klubbene som har klart å sette opp kameraet til alle kampene. Vi har også hatt et godt samarbeid med TV2 rundt å streame elitekampene.

Det ble arrangert datavolley-kurs i starten av sesongen 22/23, og vi har hatt veldig suksess med føringen av datavolley på de aller fleste kamper. Dette er et krav for elitelaget vårt, og går mot å bli krav for 1.divisjon også. Tidligere har vi måttet leie inn denne kompetansen til en ekstra kostnad.

Sammen med alt nevnt over, har vi i tillegg jobbet mye for å gjøre kampene våre mer publikumvennlige. Vi har kiosk, satt ut stoler nede som en midlertidig tribune, og har generelt prøvd å øke synligheten vår slik at vi får mer publikum. Dette har vi sett fremgang på, og har opplevd å få skryt fra både dommere og tilskuere. Vi har også sett merkbare forskjeller på oppmøte av publikum.

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, men kompenserte dette med at flere fra samme lag stilte. Vi hadde som mål å gjennomføre dommerkurs i klubben, men dette ble ikke gjennomført. Sportslig leder har klaget både til forbundet og til regionen at det må være kurs for de litt eldre enn ungdomsskole og vgs alder. Dette har blitt forstått, men så langt ikke gjort noe med. Vi slipper trolig unna bøter i år, men trenger å ha flere dommere med kurs.

Medlemmer

Høsten 2022 har vi 203 registrerte medlemmer, derav 177 studenter, og 26 ikke-studenter. Dette er en fordeling på 87/13 prosent.

SOSIALT SAMKVEM

Sosiale arrangementer

I 2022 har vi gjennomført mange sosiale arrangementer. Vi har gjennomført bayercup to ganger, en gang V22 og en gang H22. Mange synes bayercup er gøy, og det er en fin mulighet til å bli kjent på tvers av lagene. Det er en turnering hvor vi deler inn lag på tvers av nivå og kjønn og spiller cup i treningstiden. Da blir man kjent på tvers av lagene og samles om å spille volleyball.

Vi hadde en sommeravslutning V22 på Voldsløkka, der det var veldig godt oppmøte og koselig stemning. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger på dette, og ønsker å fortsette å arrangere dette. Vi var også veldig heldige med været, så det var gøy å være ute og samles om grilling og sandvolleyball.

Klubbfest har vi arrangert tre ganger i år, og her har det vært veldig bra oppmøte, og mange som synes dette er et flott sosialt tilbud. Vi har også sett at mange lag arrangerer fester på tvers av klubben, uten at styret har initiert dette. Vi i styret synes generelt det har vært en veldig fin fremgang sosialt sett, spesielt etter corona-årene der det var svært lite sosialt som skjedde.

I 2022 fikk vi endelig arrangert julebord igjen, som var generelt bra bortsett fra at det var for lite mat. Folk koste seg, og det var godt oppmøte her også.

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.

OPPSUMMERING AV ÅRET

Generelt

2022 ble året vi kom tilbake etter to år med usikkerhet etter corona. Vi var tilbake med full aktivitet, mye sosialt og mange medlemmer. Dette har vært veldig bra, men også noe utfordrende. Ett av problemene vi har støtt på er at det har vært få medlemmer igjen som har husket hvordan det var før corona. Vi har hatt to styre (2020, 2021) som ikke har visst hvordan klubben driftes i «normaltilstand», og styret i 2022 hadde derfor svært lite å lene seg på.

Sportslig

Sportslige høydepunkter vi kan trekke frem er D1 som spilte opprykksturnering og deltagelse i student-EM. Etter sesongen 21/22 har vi to damelag i 4. divisjon og 2 damelag i 5. divisjon, som førte til større

spredning og flere som spiller på rett nivå. I tillegg har vi klart å opprettholde et godt nivå på lagene i lavere divisjon, med en såpass hovedvekt av studenter (kontra tidligere flere ikke-studenter).

Sosialt

Vi har sett en veldig stor fremgang på det sosiale på tvers av lag, i forhold til corona-årene. Vi har arrangert mange sosiale sammenkomster, og opplevd at lagene på egenhånd også inviterer til slikt.

Administrativt

2022 ble til dels preget av et veldig nytt styre, og av at både leder og nestleder har vært lite tilstede til tider. Året begynte med at styremedlemmene var motiverte for å få til mye dette året, men det har blitt mye feil fokus og feil prioritering. Mot slutten av året var det vanskelig å gjennomføre styremøter fordi mange av styremedlemmene ikke kunne møte. Vi tar med oss mye av det vi har snakket om dette året, og prøver å gjennomføre det i 2023.

MÅLSETTINGER FOR 2023

Generelt

I 2023 ønsker vi å få inn enda flere medlemmer, og dermed utvide tilbudet vårt og nå ut til så mange som mulig. For å oppnå dette vil vi b.la. fortsette å jobbe med sosiale medier, stå stand og generelt informere om vårt tilbud.

I tillegg trekker vi frem de samme målene vi hadde for 2022, og velger å fortsette med disse:

- 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

I 2023 har vi lyst til å videreutvikle arrangement-delen, og skape enda mer ståhei rundt hjemmekampene. I tillegg skal vi jobbe med å videreutvikle funksesystemet.

Videre har vi som ambisjon å melde opp et sittevolleyball-lag i divisjonsspill, slik at de også får være med på å konkurrere, ikke bare trene. Vi ønsker å inkludere alle studenter som vanligvis ikke får en plass i idretten, og jobber med å promotere dette gjennom diverse organisasjoner, med støtte fra særforbund. Vi opplever det som krevende fordi paraidrett ikke allerede er et eksisterende tilbud i OSI, så vidt vi er kjent. Vi føler derfor at studentene vi ønsker å nå ikke vurderer OSI som et tilbud, og da går glipp av muligheten til å drive med idrett. Vi kommer til å fortsette jobben med å rekruttere, og vil gjerne ha et samspill med hovedstyret for å få hjelp til denne prosessen.

Vi ønsker også at 1. divisjons damelaget vårt skal rykke opp til eliteserien, og at 2. divisjons damelaget skal rykke opp til 1. divisjon. På herresiden ønsker vi å beholde lagene i elite og 1. divisjon, samt at 3. divisjons herrelaget skal rykke opp til 2. divisjon. Vi ønsker også å utvide med ett lag til i 5. divisjon herrer, fordi vi ser at det er behov for dette. Plan videre vil derfor være at 4. divisjonslaget herrer rykker opp til 3. divisjon, slik at vi har ett herrelag i hver divisjon.

Vi har også som mål å få gjennomført dommerkurs slik at vi kan dekke kravet om dommere.

Trekker også her frem målene for 2022, som vi fortsetter med i 2023:

- Alle trenere skal ha en avklaring med sitt lag om sportslig målsetting for sesongen.
- Styret skal respektere den målsettingen laget selv ønsker å ha.
- OSI Volleyball skal bidra til idrettsglede for alle grupper studenter, med og uten funksjonshemming.
- Legge til rette for individuell sportslig utvikling innad i klubben.

Sosialt

Målet er å skape enda mer relasjoner på kryss og tvers av lagene, og at det blir fler og fler som kommer og ser på hverandre spille fordi man er venner. Vi ønsker å videreutvikle ideer om sosiale arrangementer både med og uten alkohol, og diverse sportslige arrangementer som også fremmer bekjentskap.

Vi har også satt et mål om å oppdatere nettsiden vår, og å øke synligheten på sosiale medier.

Administrativt

Vi ønsker å forbedre overgangen mellom gammelt og nytt styre, og innføre en slags fadderordning, der det gamle styret er med på å lære opp og veilede det nye i en tidsperiode etter årsmøtet. Vi vil øke styrets synlighet og formidling ovenfor medlemmene våre, for eksempel ved å jobbe med å offentliggjøre referatene fra styremøtene. Vi skal generelt jobbe for å få en tettere kontakt mellom styret og lagene.

Vi vil også jobbe for et økt utbytte for de mange som jobber frivillig i klubben, gjennom utdanning av trenere, dommere og styremedlemmer.