

## Velkommen til Råtasstrening!! O-trening for barn med Oppsal Orientering.

**Når?** hver tirsdag fra 10.mai til høstferien (pause i skoleferien). Kl. 18.00-ca 19.15.

Alle fjorårets deltagere anbefales å delta på warm-up-treninga 29.mars og Oslo City Cup-løpene. Nye deltagere anbefales å delta fra første ordinære trening 10.mai.

**Hvor?** Forskjellige steder i området mellom Oppsal og Bøler. Se treningsplan på siste side for mer info.

**Hvem kan delta?** Treningen er primært lagt opp for barn i alderen 9-12 år, uansett hvilket nivå man er på orienteringsmessig. Treningene er både for nybegynnere og rutinerne o-barn.

**Hva gjør man på trening?** Treningen vil være todelt:

- Løpetrening i form av stafett, hinderløype, stemplingsløype, myr fotball etc. Ca 30-40 min i starten av hver trening. Dette fordi vi ønsker å gi barna fysisk trening samtidig som det er lettere å bli kjent og bygge sosialt miljø ved slik trening.
- O-teknisk del: Det vil bli opplegg på forskjellige nivåer slik at treninga passer både for nybegynnere og de som har løpt orientering i flere år allerede. Ca 30-40 min.



**Hva trenger man av klær og utstyr?** Barna må ha treningstøy og sko som egner seg til å løpe i skogen og bli vått/gjørmete. Tights, t-skjorte/supertrøye og evt treningsjakke fungerer fint. Joggebukse (college-stoff) eller shorts fungerer dårlig. På beina må man ha joggesko eller orienteringssko. Støvler eller fjellsko er ikke egnet da vi fokuserer på løpeglede. Barna bør ha klokke og kompass. De som har egen emit-brikke tar med det, resten får låne av klubben.

**Hva kreves av foreldreinnsett?** For at ikke barna skal få en kjip opplevelse ved å løpe seg vill i skogen er det behov for at foreldre løper bak og «skygger» barna, samt hjelper til med instruksjon.

Vi planlegger instruksjon av grunnleggende o-teknikk for foreldre på treningene 10.mai og 24.mai.

**Forhåndspåmelding:** For å gjennomføre treningene på best mulig måte trenger vi å vite hvor mange som deltar. Derfor trenger vi en forhåndspåmelding til [opsalkids@gmail.com](mailto:opsalkids@gmail.com) innen 1.mai (gjelder kun nye deltakere. De som var med i fjor er allerede registrert). Vi har et tak på 70 plasser, førstemann til mølla som gjelder.

**Pris:** Man må være medlem i Oppsal Orientering for å delta på råtasstreningene. Medlemsavgiften for denne aldersgruppen er kr. 250,-. Medlemskapet dekker også startkontigent i alle o-løp med unntak av sommerløp. Innmelding gjør man via [opsal.com](http://opsal.com) (velg fanen «bli medlem»).

#### **Ønsker du å trene mer eller delta på konkurranser?**

Oppsal arrangerer treningsløp de fleste torsdager, her er det fritt fram å delta for alle Råtass-deltakere og andre medlemmer av Oppsal Orientering. Ikke nødvendig med påmelding. Mer info om hvert treningsløp kommer på [opsal.com](http://opsal.com) og våre facebook-sider.

Konkurranser: terminliste og påmelding skjer via [eventor.orientering.no](http://eventor.orientering.no). Kontakt treneren dersom du lurer på hvordan dette fungerer.

#### **Media, bilder mm**

Vi ønsker å ta bilder å til bruk på våre interne facebooksider, hjemmeside og til bildeshow på treningsamlinger/avslutninger mm. Vi ber alle fylle ut vedlagte samtykkeskjema utarbeidet av Norges Idrettsforbund og returnere til [opsalkids@gmail.com](mailto:opsalkids@gmail.com) eller levere på første trening.

Følg Oppsal Orientering på facebook! Der legger vi ut litt info, bilder/filmer fra treninger mm.

**Treningsplan** ser du på neste side. Velkommen til ny sesong!

## Treningsplan Oppsals råtasser våren 2016

Dato	Sted	Aktivitet/kommentar
29.mars	Haraløkka (ved klubbhuset til Bøler IF)	Warm up! Vi frisker opp o-ferdighetene før sprintcupløpene. Bli-kjent-leker og kjeglestafett.
5.april	vi deltar på Oslo City Cup, Ormsund	For de som har prøvd orientering før. Artige sprint-o-løp forskjellige steder i Oslo. Anbefales også for foreldre ☺ Vi møtes ved Oppsal-vimpelen. NB! Foresatte må selv sørge for påmelding og skygging av barna hvis behov.
12.april	vi deltar på Oslo City Cup, Sagene Skole	
19.april	vi deltar på Oslo City Cup, Oppsal IF arrangerer fra Haraløkka	
26.april	vi deltar på Oslo City Cup, Grorud	
3.mai	vi deltar på Oslo City Cup, Rikshospitalet	
10.mai	Nøklevann skole	Bli-kjent-leker, karttegn-leker. 3 huskereglar, karttegn, målestokk
21-22.mai	Oppsal IF arrangerer o-løp fra Lutvann Skole. Knut Valstads minneløp og 15-stafetten	Barna får løpe o-løp og lagstafett. Dugnad for alle voksne.
24.mai	Oppsal Arena	Terningstafett mm. 3 huskereglar, legge en plan
31.mai	Østmarksetra P-plass (den på venstre hånd)	Stemplingsløype+labyrint 3 huskereglar, tommelgrepet, bommetips
7.juni	Oppsal Arena	3 huskereglar, kompass, stafetter mm
11-12.juni	O-trollsamling Kolbotn	Treningssamling for 9-12-åringer i Oppsal og flere andre klubber. Mer info kommer.
14.juni	Ulsrudvann	Myrfotball. Ta med skiftetøy fra topp til tå. Denne gang blir det orientering først og myrfotball avslutningsvis. 3 huskereglar, postbeskrivelse og koder
21.juni	Badeplassen Nøklevann. Klubbmesterskap sprint	Sosial happening for hele familien med o-løp og grilling. Nærmere info kommer.
God sommer!! Vi starter opp etter sommeren med råtastrening tirsdag 23.aug		

### Aktuelle o-løp i Oslo/Akershus o-krets våren 2016:

De løpene som er merket med fet skrift vil det være Råtastrenere tilstede og vi prøver å få med flest mulig Råtassløpere på disse løpene. Det vil som regel være deltakere fra Oppsal på de andre løpene også, men vi kan ikke garantere at det er Råtastrenere med på alle disse. Du må selv sørge for påmelding via [eventor.orientering.no](http://eventor.orientering.no)

Lør 30.april: Vårløpet, Kolbotn

Søn 1.mai: Kretsmesterskap Sprint/Folløløpet, Måren OK (Nesodden)

**Tors 5.mai: Kvistkvaset, Ås**

Søn 8.mai: Askerløpet, Asker

Søn-man 15-16.mai: Pinseløp Kongsberg/Løten

**Lør 21.mai: 15-stafetten/Ungdomsstafetten, Oppsal arrangerer!**

**Søn 22.mai: Knut Valstad Minneløp, Oppsal arrangerer!**

Lør 28.mai: Unionsmatch, Fossum

Søn 29.mai: Unionsmatch, Fossum

**Lør 4.juni: Nydalten, Nydalen**

Søn 5.juni: o-løp Nittedal

Lør 18.juni: o-løp Østmarka

**Fre-søn 24-26.juni: O-festivalen, Sarpsborg**

Spørsmål kan rettes til [opsalkids@gmail.com](mailto:opsalkids@gmail.com)