

Basic info - Oppsal Råtass

Hei og velkommen til oss! Her kommer litt nyttig info om Råtasstreningene.



Innhold

Oppsal Råtass	2
Hvem er treningene for	2
Når og hvor trener vi	2
Utstyr og bekledning	2
Hva gjør vi på treningene	3
Vanskelighetsgrad	3
Hva forventer vi av foreldre-innsats.....	5
På treninger	5
På dugnader	5
Hjelpetrenere	5
Innmelding i klubben.....	5
Bilder/film.....	6
O-løp.....	6

Oppsal Råtass

Råtassstreninger er Oppsal Orienterings treningstilbud for barn i alderen 9-12 år.

Hvem er treningene for

Treningene er tilrettelagt for barn i alderen 9-12 år. For de som er eldre har vi en egen ungdomsgruppe. Erfaringsmessig så er 9 år en alder hvor barna kan forstå og lære å mestre orientering med det opplegget og vanskelighetsgrad vi har på treningene. For de som er yngre har vi ikke noe treningstilbud da det vil kreve et litt annet opplegg.

Når og hvor trener vi

Vi trener tirsdager i sommerhalvåret fra kl. 18-19.30. Vi starter sesongen med deltagelse på Oslo City Cup i april/mai. Fra ca midten av mai er det vanlige Råtassstreninger. Om du er helt ny passer det å starte på de vanlige Råtassstreningene. Vi holder på til ca midten av oktober. Om vinteren oppfordrer vi til annen aktivitet.

Treningene foregår på forskjellige steder mellom Oppsal Arena/Trasop og Skullerud. Vi varierer sted for å kunne løpe på litt forskjellige kart.

Utstyr og bekledning

På treningene trenger du sko og klær til å løpe i. Både klær og sko må tåle å bli møkkete og våte. Vanlige joggesko går fint, selv når det regner. Støvler, fjellsko etc er uegnet på trening da de ikke er egnet til å løpe med. Vi anbefaler treningsbukse eller tights. Joggebukse i college-stoff anbefales ikke da de blir veldig tunge når de blir våte. Shorts anbefales ikke da vi iblant løper utenfor stiene.

Alle nye Råtasser som har vært med på minst 3 treninger og er medlem av Oppsal Orientering får en «Råtass-trøye» (o-trøye) av klubben.

Kompass: De første treningene trenger man ikke kompass, men når du har bestemt deg for å fortsette så trenger du kompass. Vi anbefaler tommelkompass framfor platekompass.

Emit-brikke: man bruker en elektronisk EMIT-brikke for å stemple på postene. Klubben har noen lånebrikker til å bruke på trening. Dersom du skal løpe o-løp trenger du din egen brikke. På sprint-o-løp benyttes touch-free EMIT-brikke (emiTag). Dette er samme brikke som man benytter i langrenn. De som ikke har egen touch-free-brikke blir automatisk tildelt leiebrikke når man melder seg på sprint-o-løp.

NOF har laget en sponset «rekruttpakke» for nybegynnere barn/ungdom som består av tommelkompass og EMIT-brikke. I 2018 kostet den kr. 550,- (ca halv pris av å kjøpe kompass og brikke hver for seg). Rekruttpakken kan kjøpes på treningene.

Hva gjør vi på treningene

Treningene er todelte. Først har vi ca 30 min med stafetter, leker etc. Dette gjør vi for at barna skal få mulighet til å bli bedre kjent med hverandre samt få litt fysisk trening. Vi er delt inn i grupper etter alder.

Etter dette går vi løs på o-treningene. Vi pleier å tilby flere små runder (0,5-1,5 km) med 3-4 forskjellige vanskelighetsgrader. På den måten kan alle få øve på sitt nivå uavhengig av alder og erfaring.

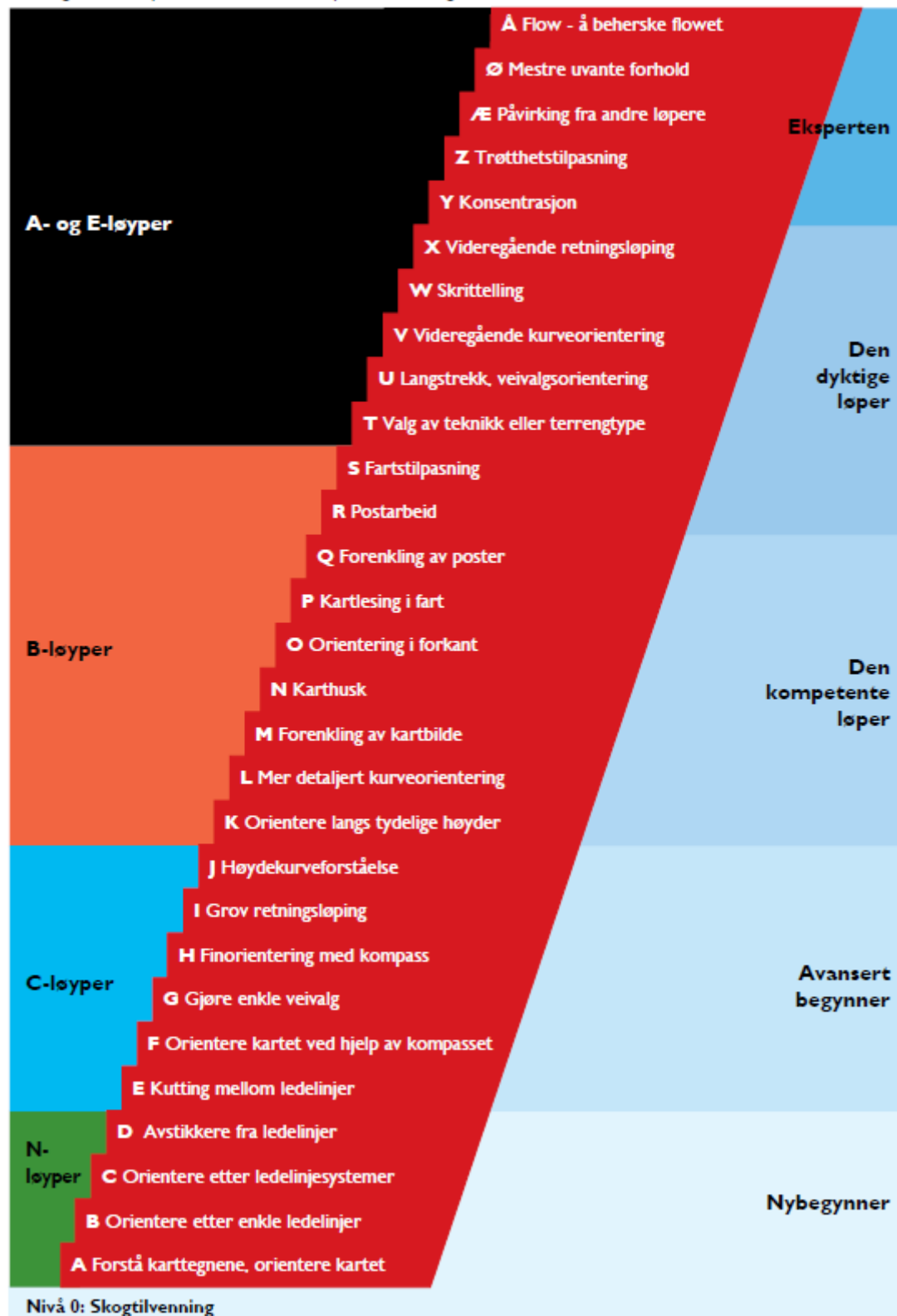
Vanskelighetsgrad

Innad i hver aldersgruppe vil barna være på forskjellig nivå o-teknisk. Vi har derfor løyper på flere nivåer på treningene, dvs fra helt nybegynner til de som har løpt i flere år. NOF har laget en utviklingstrapp (se figuren under) som viser hvilke momenter som inngår i de forskjellige løype-kategoriene.

På Råtasstreningene benytter vi følgende nivåer: N, NC (mellomting mellom N og C), og C. På høsten har vi også løyper på B-nivå for å forberede 12-åringene på det nivået de vil møte på o-løp neste vår.

Det er foreldrenes ansvar at barna velger riktig vanskelighetsgrad på trening. Alle nye løper N-nivå. Er du i tvil om hvilken vanskelighetsgrad som passer for barnet ditt spør du treneren. Husk at mestringsfølelse er viktig.

Nivåstigen for o-teknikk er en modell som er nyttig å bruke ved planlegging av gode løyper og til systematisk opplæring av god o-teknikk. Beskrivelser av de enkelte trinnene og forslag til treningsøvelser på hvert trinn finnes på orientering.no.



Hva forventer vi av foreldre-innsats

På treninger

Vi er avhengig av foreldrenes hjelp for å gjennomføre treningene. Vi ønsker ikke at noen barn skal gå seg vill i skogen og vi ønsker at barna skal føle trygghet mens de øver på å mestre orientering på egenhånd.

Det innebærer at foreldre må bidra på treningene. Foreldre får en kort innføring i de viktigste elementene vi fokuserer på, og deretter er det foreldre som følger barnet sitt i skogen. Etter hvert vil barnet være i stand til å finne fram i skogen alene. Foreldrene har fortsatt en viktig jobb ifm å gjennomgå løypa med barna før de løper ut.

Det er foreldrenes ansvar at barna velger kart med riktig vanskelighetsgrad. Husk at mestringsfølelse er viktig. Spør trenerne om du er i tvil om hvilken løype barnet skal ha.

Det er foreldrene som avgjør om barna skal løpe alene i skogen eller ha følge rundt løypa. Før de får løpe alene første gang må de ha øvd på hva de skal gjøre når de bommer.

Det er foreldrenes ansvar å sørge for at barna har med seg klokke så de kommer tilbake innen treningen er slutt (det er fort gjort å glemme tida ☺).

Det er barnas ansvar å krysse seg inn/ut av krysselista. Foreldre må følge opp at dette gjøres.

På dugnader

Oppsal Orientering har for øyeblikket kun dugnader i forbindelse med o-løp. Våre faste arrangementer er ett løp i Oslo City Cup, 15-stafetten og Knut Valstads Minneløp. Disse løpene er klubbens store inntektskilder og vi forventer at alle deltar på dugnad i forbindelse med minst et av disse o-løpene.

Hjelpetrenerne

Vi har alltid behov for nye hjelpetrenerne. Når barna klarer seg på egenhånd i skogen setter vi pris på at man kan trå til som hjelpetrener. Forskjellige oppgaver kan være: skygging av barn som øver på å løpe alene, instruksjon for nye barn og foreldre, kompass-kurs-instruksjon i løypa, organisering av stafetter og leker, henge ut og/eller ta inn poster etc. Ta kontakt dersom du kan bidra med noe av dette!

Innmelding i klubben

Alle kan delta på to treninger for å teste om dette er noe de liker. For å fortsette på treninger må de melde seg inn i klubben. Medlemskap for barn kostet kr. 300 og familie kr. 1200 i 2018.

For å bli medlem sender du en mail med barnets navn, fødselsdato og adresse til oppsal.orientering@hotmail.no

Medlemskapet dekker deltagelse på o-løp i Norge utenom ferieløp.

Bilder/film

Trenerne tar iblant noen bilder/film på treninger som vi publiserer på Oppsals lukkede facebookside. Bildene/filmen skal fokusere på aktiviteten vi gjør, ikke på enkeltpersoner. Dersom du ikke ønsker at ditt barn skal vises på bilder/film ber vi deg gi beskjed til oppsalkids@gmail.com. Når det gjelder bilder til bruk på reportasjer på klubbens hjemmeside skal vi spørre før vi publiserer bilder dersom barnet kan identifiseres.

Vi gjør oppmerksom på at idrettskonkurranser regnes som «offentlig rom» hvor det kan tas bilder av deltakerne uten samtykke.

O-løp

I orientering kan man velge forskjellig vanskelighetsgrad når man konkurrerer. Det gjelder både for barn, ungdom og voksne. Norges Orienteringsforbund (NOF) har laget en veileder som angir hva de forskjellige nivåene innebærer. Utklipp fra brosjyren er vist under. Det er premie til alle deltakere t.o.m 12 år (i Oslo City Cup er det kun sammenlagtpremie).

Alt av informasjon, innbydelser, påmelding, startlister, resultater etc i forbindelse med o-løp finner man på eventor.orientering.no.

Kort om klassene som er aktuelle for Råtassene:

N-åpen: dette er den enkleste løypa og den har ingen aldersbegrensning. Man får kartet på forhånd og man kan ha følge av en voksen eller en venn hvis man ønsker. Det er fri starttid.

D/H10: dette er ei løype med litt variabelt nivå. Den skal etter dagens regler ha C-nivå, men de nye klassereglene som er under utprøving i noen løp sier den skal ha N-nivå. Det er lurt å sjekke i innbydelsen om det står N- eller C-nivå, og det er lurt å se hvilke andre klasser som har samme løype. Er du i tvil så meld på barnet i N-åpen. Man får kartet på forhånd slik at man kan planlegge løypa godt før man starter. Det er ikke lov med følging/skygging i D/H10.

D/H 11-12N: dette er løype på N-nivå for de som fyller 11/12 år i løpet av året. Man får kartet på forhånd slik at man kan planlegge løypa godt før man starter. Det er ikke lov med følging/skygging i denne løypa.

D/H 11-12: dette er løype på C-nivå for de som fyller 11/12 år i løpet av året. Man får kartet på forhånd slik at man kan planlegge løypa godt før man starter. Det er ikke lov med følging/skygging i denne løypa.

I tillegg finnes det noe som heter «Småtroll» som er en orienteringsløype for de aller minste (fra ca 1-9 år). Her er løypa merket med merkebånd hele veien og det er selvsagt premie. Småtroll pleier koste ca 30 kr og det er påmelding på stedet. Man bruker ikke EMIT-brikke på Småtroll-løyper.

N-LØYPER (grønn nivå) - for nybegynnere

Aktuelle klasser i orienteringsløp: N-åpen (alle aldre), H/D 11-12N, H/D 13-16N, H/D 17N

Hva kjennetegner en god N-løype (med utgangspunkt i skogs-orientering)

Løypa skal gå langs sammenhengende og tydelige ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerde.

Det skal være ett veivalg langs opplagt ledelinje fra post til post.

I alle N-klasser, unntatt N-åpen, kan det i tillegg til å følge ledelinjer mellom postene være noen strekk med mulighet for å kutte 100 – 150 meter mellom ledelinjer for de mest erfarne/trygge. Men det må aldri være eneste alternativ på strekket.

Skifte av tydelig ledelinje kan skje ved posten eller en til tre ganger mellom postene.

I N-åpen skal postene henge på/rett ved siden av ledelinja og det bør være poster i alle skifte av ledelinje. I øvrige N-klasser kan noen av postene henge 5-15 meter fra ledelinja, men skal synes fra ledelinja. De som leser kartet og følger med i terrenget skal få uttelling for det.

En løper på N-nivå forventes å kunne

- Ferdes i terrenget
- Forstå hva et kart er
- Forstå de grunnleggende karttegnene
- Orienter kartet ved hjelp av omgivelsene og tydelige detaljer
- Orienter kartet ved hjelp av nordpila i kompasset (unntatt N-åpen)
- Forstå og bruke tommelgrepet
- Forstå hva ledelinjer er og kunne orientere etter ledelinjesystemet
- Ta korte avstikkere fra ledelinjesystemet (unntatt N-åpen)

C-LØYPER (blå nivå) - for avansert begynner

Aktuelle klasser i orienteringsløp: D/H – 10, D/H 11-12, D/H 13-16C, D/H 17C

Hva kjennetegner en god C-løype (med utgangspunkt i skogsorientering)

Løypa skal gå mest mulig langs ledelinjer av typen, vei, sti, bekk, gjerder, tydelige myrkanter, jordekanter, steingjerder, tydelig hogstfelt o.l.

Ledelinjene behøver ikke å være sammenhengende rundt løypa. Men de må være tydelige der løperne kommer gjennom terrenget for å bli fanget av en ledelinje. Løperne forventes å kunne forlate ledelinjen for å bli fanget opp inntil 2-300 meter lenger borte.

Det bør være noen veivalgsstrek i løypa. Enkle veivalgsstrek bør ha 2-3 muligheter langs sammenhengende ledelinjer.

Veivalgene på dette nivået består i å bedømme lengden på ulike stialternativer, samt å vurdere løpbarhet på vei/sti i forhold til langs bekk eller annen sammenhengende ledelinje i normal åpen skog. Å bedømme løpbarhet (grøntområder) er ikke å forvente på dette nivået.

Noen poster kan henge 100-150 meter fra ledelinje, men skal ha en bred oppfangende front og et godt sikkert siste holdepunkt (angrepspunkt) med god inngang til posten. Det bør være en tydelig oppfanger av typen stor sti, jorde og lignende bak posten.

Postdetaljen må være tydelig. Topp av kolle er en brukbar postdetalj da løpere på dette nivå har begynt å lære høydekurver.

En løper på C-nivå forventes å kunne

Alle punkter nevnt under N-nivå og i tillegg:

- Gjøre enkle veivalg
- Kompasseteknikk – hvordan bruke kompasset
- Kutte mellom ledelinjer
- Finorientere på korte strekk med kompass
- Grov retningsorientering inntil 2-300 meter mellom ledelinjer
- Grunnleggende høydekurveforståelse (kolle, hvor det går opp og ned)
- Forstå hva holdepunkter er
- Forstå og bruke angrepspunkt (siste sikre)
- Enkel avstandsbedømming

B-LØYPER (rød nivå) - for den kompetente løper

Aktuelle klasser i orienteringsløp: H/D 13-14, H/D 15-16B, H/D 17-20 B

Hva kjennetegner en god B-løype (med utgangspunkt i skogsorientering)

B-løyper går fra ledelinjeorientering på C-nivå til mer kurveorientering. I tillegg til de o-tekniske momentene som er nevnt på C-nivået kommer nå også korte (inntil 200 meter) finorienteringsstrekk og grovorienteringsstrekk (inntil 500 meter).

Det skal være et godt sikkert siste holdepunkt (angrepspunktet) med god inngang til posten. Det skal også være en sikker oppfangende detalj 100-250 meter bak posten. Bekker, myrkanter, sti eller jorde er egnede oppfangere bak posten. Dype daler og høye koller kan også være det.

Veivalgsstrekken bør ha 2-3 muligheter, og ikke alle behøver å gå langs ledelinjer.

Veivalgsmomentene består, i tillegg til de momentene som er nevnt under C-nivået, også i å bedømme sikkerhet på veivalgene (rett på eller rundt på sti). Å bedømme løpbarheten (grøntområder) på de ulike veivalgene kan også inngå.

En løper på B-nivå forventes å kunne

Alle punkter nevnt under N- og C-nivå og i tillegg:

- Kunne alle karttegn og forstå postbeskrivelsen
- Forstå løpbarhet
- Ha høydekurveforståelse
- Orienterer langs tydelige høyder
- Kort finorientering mot kurvedetaljer med sikker oppfanger
- Forenkling av kartbildet
- Veivalgs-bedømming ut fra lengde, framkommelighet og sikkerhet via holdepunkter
- Grovorientering i enkelt kurvebilde

I tillegg kommer A-nivå og E-nivå (elite).