**Treningsplan og info Oppsal Råtass høsten 2021**

****Råtassene har trening tirsdager kl 18:00. Det blir gitt info om nøyaktig oppmøtested i Spond!

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato** | **Sted** |
| 17.08 | Østmarksetra p-plass |
| 24.08 | Bråten badeplass ved Nøklevann |
| 31.08 | Klubbmesterskap Bjartbakken |
| 07.09 | Grønmo p-plass |
| 14.09 | Rustadsaga |
| *18. – 19.09* | *O-troll-leir på Siggerud, mer info kommer* |
| 21.09 | Godlia skole |
| 28.09 | Nøklevann skole |
| *16.10* | *Sesongavslutning, mer info kommer* |

Husk å gi beskjed i Spond om barnet kommer på trening eller ikke. Dette gjør det enklere for trenerne å planlegge aktiviteter og skrive ut riktig antall kart.

Nybegynnere er velkommen! Ta kontakt med trenerteamet på [oppsalkids@gmail.com](mailto:oppsalkids@gmail.com) i forkant av første trening.

Koronaregler: hele Råtassgruppen kan være samlet, men vi vil likevel normalt dele barna i minst to grupper under oppvarming. Vi vil minne om at man *ikke* skal møte på trening dersom man er syk eller har symptomer på korona!

**Anbefalte løp høsten 2021**

Vi håper mange Råtasser vil være med på orienteringsløp i høst. Det finnes løyper på alle nivå, det er mulig å ha med en voksen rundt løypa om man ønsker, og det er premie til alle som er 12 år og yngre. Under er oversikt over noen anbefalte orienteringsløp for Råtassene denne høsten. Mer info om disse kommer i Spond.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dato** | **Navn på løp** | **Sted** | **Påmeldingsfrist** |
| 28.08 | Høydepunktet | Lauhaugmoen/Gjelleråsen | 22.08 |
| 11. – 12.09 | Follo 2-dagers | Nordre Follo | 07.09 |
| 25. – 26.09 | Oslo-trippelen | Kringsjå skole (lør) og Lillomarka arena (søn) | 20.09 |
| 16.10 | Blodslitet (med sesongavslutning) | Fredrikstad | 05.10 |

Lyst til å løpe mer? Oversikt over alle orienteringsløp finnes på [www.eventor.orientering.no](http://www.eventor.orientering.no)

**Husk råtassreglene, på trening og løp!**

1. **Legg en plan** (Planlegg hvilke ledelinjer du skal følge og hvilke sjekkpunkt du skal passere)
2. **Hold kartet riktig vei, hele tiden** (Orienter kartet enten ved å bruke detaljer og terrenget rundt deg, eller ved hjelp av kompasset)
3. **Bruk blikket** (Følg med på hva du ser på siden av deg og fremover når du løper. Løft blikket!)
4. **Flytt tommelen** (Flytt tommelen fra sjekkpunkt til sjekkpunkt når du passerer dem)
5. **Siste sikre!** (Før du forlater en ledelinje for å ta kompasskurs eller finorientere til en post utenfor ledelinjen, må du vite helt nøyaktig hvor på ledelinjen du er – et siste sikre sjekkpunkt!)

**Og ikke minst – ha det gøy i skogen!**