

1964



2014



Idretts- og rekruttutvalget

# Sesongplan 2014

Versjon\_1 08.02.2014

Hva vil DU/ DERE  
delta på/ bidra med?

Svar innen 4.3 til  
[elikon@vegvesen.no](mailto:elikon@vegvesen.no)

BASIS \_Idretts- og rekruttutvalgets målsettinger for 2014 bygger på:

## Ungdomsgruppa (13–20 år) sine mål for utvikling av klubbmiljøet i B&OI



Målsettingene er forfattet av 15 utøvere (+5 voksne) som feiret B&OI 50 år med klubbsamling 4–5. januar 2014

(PS..alle punkter på alle lapper er listet opp ☺)

- Minst 10 fra B&OI på O-landsleir/ hovedløp
- Få med flere utøvere
- Arrangere OL (O-landsleir/ hovedløp) i orientering i Bodø
- Mer mat og drikke!
- Treningssamlinger med overnatting – for å bli en mer sammenspleiset gjeng!
- Oppmøte
- Mer musikk!
- Være sosial og hyggelig
- Flere fellestreninger
- Få med flere 13–14 års jenter i klubben
- Inkludere alle (viktig med sosiale spill på samling Quiz, Alias...)
- Sende lag til Night Hawk (stor stafett)
- 10 fra B&OI på O-landsleir/ hovedløp
- Bedre kostymer på Hovedløpet
- Flere o-tekniske treninger
- Få rekruttert flere jenter
- Inkludere alle
- Få motivert alle 14–16-åringene til å være med på O-landsleir/ hovedløp
- Flere samlinger for 13+
- Flere treninger for 13+
- Få flere med på løp
- Minst 15 på O-landsleir/ hovedløp
- Ha minst 2 o-tekniske treninger i uka under sesong
- Få rekruttert flere jenter
- De eldste bryr seg om de yngre
- Flere utøvere, flere samlinger

RAMMEVERK for sesongplanleggingen

## Idretts- og rekruttutvalget i B&OI sine målsettinger for 2014 (forslag):

### Overordnet mål:

*Gjøre B&OI synlig ved å bygge et inkluderende klubbmiljø, og lage opplegg for treninger, turer og samlinger som er best mulig tilpasset den enkelte utøver i aldersgruppa 10–12 og 13–20 år*

- **Delmål 1:** Planlegge og gjennomføre sesongopplegget sammen med utøvere og foreldre
- **Delmål 2:** Bidra til at utøverne når sine personlige mål for sesongen 2014
- **Delmål 3:** Feire B&OI orientering 50 år, og bidra til å nå ungdommenes mål for et godt klubbmiljø
- **Delmål 4:** Legge til rette for en god overgang inn i ungdomssgruppa (13–20 år), for 10–12 åringene
- **Delmål 5:** (Alle)/minst 15 av klubbens løpere mellom 13–20 deltar på kretsens vårsamling i Trøndelag
- **Delmål 6:** Flest mulig B&OI'ere fra 10–85 år deltar på kretsmesterskap (KM) vår og høst, og Nordnorsk mesterskap (NNM) i august
- **Delmål 7:** Minst en «ny» forelder blir med på busstur til KM Helgeland og deltar i N- eller C-klasse
- **Delmål 8:** 8–10 stk. fra B&OI deltar på Hovedløp/ O-landsleir (HL/OLL) i august
- **Delmål 9:** Minst en utøver med plassering blant de 10 beste i et nasjonalt løp
- **Delmål 10:** B&OI stiller minst et lag under junior-NM i stafett i september

### Utfordringene våre – kort oppsummert

- **Klubben er OSS – dvs. samspillet mellom utøvere – foreldre – trenere – ledere**

Det er ARTIGst med orientering – når vi opplever mestringsfølelse og når klubbmiljøet er bra!

- Vi i B&OI ønsker oss høy aktivitet og varierte opplegg – da trenger vi hender og føtter!
- B&OI mangler (per 1.2.) nok folk til å organisere ukentlige treningsopplegg 10–12 åringene
- Klubben må tenke smart, og samarbeide om et godt tilbud til både dem som er med i gruppa 13–20 år, og til dem som er yngre. Vi trenger stadig forsyning av rekrutter når de eldste drar

- **Når flere deler på jobbene – får vi mer aktivitet**

O-sporten er unik med sin aldersblanding. Det er gøy at utøvere fra 10–85 på alle nivå kan gjøre det samme. Det store aldersspennet gjør det også arbeidskrevende å legge til rette for alle med sine forskjellige nivå og ambisjoner.

- «Nye» foreldre har neppe erfaring til ting som å lage kart og legge løyper. Men alle kan bidra i form av kjøring til trening/ løp, tidtaking, steke vafler, organisere tur (overnatting, buss, mat), jogge & snakke på tirsdager. Idrettsutvalget vil utfordre dere på å *gjøre praktiske ting*.
- Vi håper at veldig mange foreldre TAR SJANSEN på å delta selv. På trening og tirsdagsløp kan DU «knekke orienteringskoden» – litt etter litt. Artig egentrening faktisk ☺! Idrettsutvalget tror også at det gir et mer robust klubbmiljø, og at ferske ungdommer lettere blir integrert i gruppa
- Vi kommer til å engasjere de eldre ungdommene på løypelegging – treningsopplegg – oppfølging av de yngre

- **Stort spenn i ungdomsgruppa** er flott – og utfordrende:

- **alder** – rekrutter fra 10–12, og ungdommer fra 13 til 20
- **kjønn** – det er bra miks av gutter og jenter. «Tynt» i noen aldersklasser! Flere jenter – ja takk!
- **ferdigheter** – noen er nokså «ferske», andre er mer «drevne» selv helt ned i 13-års alder
- **kjennskap/vennskap** – mange kjenner hverandre godt, noen er nye og skal bli del av gruppa
- **ambisjon/motivasjon** – noen har klare personlige mål knyttet til å få økte ferdigheter eller til prestasjon. Andre er med fordi det er gøy, fordi familien er med, fordi vennene er med

- **Klubbøkonomi og familiens idrettsbudsjett:** B&OI har solid økonomi. Idrettsutvalget kan innenfor en gitt ramme bidra med reisestøtte til å dekke utgifter til billetter/ overnatting ved turer ut av egen krets. Alle startkontingenter dekkes. Utøvers egenandel for turer til nasjonale løp/ Norgescup (NC) har hittil vært 1000 kr, 1500 kr til Hovedløp/ O-landsleir. Klubben gir også reisestøtte til kretssamling, nordnorsken (NNM) og kretsmesterskap (kjøring/kanskje buss☺?). Matutgifter dekker utøver normalt selv.



# Med B&OI til Hovedløpet/ O-landsleiren 2014

Fredag 8.august til onsdag 13. august i Verdal

Hovedløpet og O-landsleiren er en sommeropplevelse for deg som er mellom 14-16 år. Det finnes klasser for både nybegynnere og mer øvede løpere. Dette bør du få med deg!

I år er HL/OLL nært oss – bare en liten togtur unna i Trøndelag – og vi kan bli mange fra B&OI!



Stiklestad Nasjonale Kultursenter – innenfor sperret terreng for sprinten på Hovedløpet – 9.august



Flere i klubben har vært med før, og kan fortelle. Amanda og Even Johan (Mo OK) i Sandefjord i fjor: Sjekk luke 12 i adventskalenderen!



Fortsatt langt fram kanskje...(?! ) men et *artig* mål å trene mot.

Pass på at datoene for HL/OLL ikke blir glemt, når familien planlegger sommerferie!

# Turer /samlinger og løp sesongen 2014

– som du som B&OI'er mellom 10-20 år kan ha mulighet til å være med på!



Lurer dere på hva de ulike løpene/turene innebærer, ring oss og spør. Sjekk terminlista **Eventor** på nett.. (vi gir gjerne opplæring i bruk/ påmelding etterhvert...)  
**Reisestøtte** – se RAMMEVERKET

Dato	Arrangement	Sted	Aktuelt for alder:	Frist Eventor	B&OI frist	Reiseledere	Merknad	Svar spm.1
25-27.4	NC sprint/mellom/lang Camp Norway	Halden	17-20	15.3 (Camp N)		Marit Johnsen		
(8)9-11.5	Vårsamling for Nordland o-krets	Nord-Trøndelag	13-20		Billetter tog el. fly	Elisabet Kongsbakk m. fl	Se delmål 5 & 8: Hensikt: Bygge miljø og trene i trønderterreng før Hovedløp, O-landsleir og NM jr.	
17.mai	Borgetoget		Alle				Se delmål 3: <b>OBSI OBSI B&amp;OI 50 år SYNLIG i Borgetoget!</b>	
24-25.5	NM sprint + stafett	Trondheim	17-20					
7-9.6	Pinseløp/NC junior	Kongsberg	14-20		Billetter		OBSI! Billige billetter og overnatting bookes snart....	
14-16.6	Nordland 3-dagers KM-helig Salten		Alle				Se delmål 6 & 7: Helgeløp – fredag til søndag. Flest mulig med (10-85 år), inklusive foreldre!	
27-29.6	O-festivalen (Norges største o-løp ☺)	Norefjell	13-20	6.6	Reise & opphold		Mange B&OI'ere kombinerer turen med feriestart... OBSI! Billige billetter/ overnatting bookes snart!	
Ferieløp – mange kombinerer ferie og o-løp i nytt terreng. B&OI dekker startkontingent for ungdommer og foreldre Vær <b>OBSI</b> på påmeldingsfrister – tidlig påmelding gir ofte lavere påmeldingsavgift. Klubben sparer penger!								
<b>Eksempler:</b>								
<b>NORGE:</b> 3-6.7 Sørlandsgaloppen, Aust-Agder • 30.7-3.8 Fjord-o-Vest, Sogn & Fjordane <b>SVERIGE:</b> 19-25.7 O-ringen 2014, Skåne • 1-3.8 Barentsskampen / Abisko 2-dagers, E10 mot Kiruna <b>EUROPA:</b> Kroattia open • Swiss o-week • Sdoysofthly2014								
2.8	NM ultraløp	Førde	17-20					
8-13.8	Hovedløp/ O-landsleir	Verdal/ Stiklestad	14-16		Billetter tog el. fly	Torkel Irgens Elisabeth Kongsbakk?	Se delmål 5 & 8: Minst 8-10 stk. fra B&OI!	
15-17.8	Nord-norsk mesterskap	Nordreisa	Alle				Se delmål 6 & 7: Helgeløp – fredag til søndag. Flest mulig med (10-85 år), inklusive foreldre!	
29-31.8	KM-helig Helgeland		Alle				Se delmål 6 & 7: Helgeløp – fredag til søndag. Flest mulig med (10-85 år), inklusive foreldre!	
5-7.9	NM natt/NC junior/ O-ldo/ NM jr. stafett	Klæbu	16 + 17-20				Se delmål 5 & 10	
11-14.9	NM-lang, mellom + senior stafett	Asker	17-20					
19-21.9	KM natt, Saltendilten		Alle				Delmål 3: <b>OBSI OBSI B&amp;OI 50-år FEST lørdag 20.9!</b> ☺ ☺ ☺	
18.10	Blodslitet	Fredrikstad	14-20			Samkjør med Mo OK	Langdistanseløp med fellesstart	

## Mye artig å trene mot – nå planlegger vi sesongen og bygger klubbmiljø - sammen!

Skal man ut å prøve seg i nytt, morsomt terreng utenfor Salten/ Bodø trengs trening for å mestre utfordringene. (For noen er årets mål å debutere på o-tur ☺!?) Idrettsutvalget vil legge opp treninger og løp slik at utøverne kan øve på ulike o-tekniske momenter, og øke sin utholdenhet. B&OI forventer samtidig at utøvere som planlegger/ melder tilbake at de vil reise på lengre turer (se over) har jevnt oppmøte på trening i vinter\*) og deltar på flest mulig lokale tirsdagsløp og o-treninger\*) når sesongen starter i slutten av april.

\*) Noen driver med flere fritidsaktiviteter/ idretter. Fortell oss om det!