



## Råtassgruppa sesongen 2022

Velkommen til ny sesong med orienteringstrening for BSK råtasser (barn og unge 7-14 år). Med mindre vi får uventet snøfall vil treningene starte opp igjen mandag 28.mars.

Treningstilbudet vil i år være delt i to hovedgrupper:

- Råtasser 7-13 år – for nybegynnere og yngre barn
- Ungdom 12-14 år – for eldre barn som har litt erfaring

Treningene for Råtasser vil i hovedsak foregå i Ekeberg/Brannfjell-området og være tilpasset nybegynnere. Ungdommene vil i hovedsak trene i nærterreng i Østmarka med litt mer utfordrende men overkommelige oppgaver. Det vil være fint mulig å veksle mellom hvilken gruppe man «tilhører», og det er ingen skam å prøve litt mer utfordring for så å gå tilbake til det litt enklere opplegget om man føler det passer bedre.

### Spond

Alle treninger og aktiviteter annonseres i Spond. Det er separate undergrupper for hhv Råtass og Ungdom, så kontakt Pål Christian ([pingjerd@gmail.com](mailto:pingjerd@gmail.com)) om du ønsker tilgang til den ene eller andre (eller begge) grupper.

Råtassgruppa har også en lukket facebookgruppe hvor det hender det kommer noen drypp:

<https://www.facebook.com/groups/2256130467954473>

### Treninger

Fast treningstid er mandager kl 18:00-19:15. Er været fint og stemningen god kan det hende vi holder på til nærmere 19:30. Vi flytter oss ofte litt bort fra selve oppmøtestedet under treningene, men kommer alltid tilbake til oppmøtested når treningen er slutt. Foreldre kan gjerne være med under hele treningen om de ønsker, og spesielt for helt ferske barn oppfordrer vi til at foreldre er med. Vi tar også gjerne imot flere foreldre som ønsker å bidra som «hjelpetrener».

Oppmøtested vil variere fra gang til gang, så husk alltid å sjekke i Spond hvor oppmøte for ukas trening er.

Treningene vil som regel være delt i to; en oppvarmingsdel og en o-teknisk del. Oppvarming består av leker og stafetter hvor målet er å bli litt varme i trøya både fysisk og sosialt. Deretter får barna trene på kart og enkle løyper i skogen. Barna kan gjerne løpe sammen med andre eller sine foreldre, men vi oppfordrer til at de etter hvert prøver seg alene for å lære mest mulig. Det vil være løyper med ulik vanskelighetsgrad å velge mellom.

Kartene som brukes på trening kan gjerne tas med hjem etter trening, men fint om man legger igjen kartplasten så kan den gjenbrukes på neste trening.

## Samlinger

I år prøver vi å få til en lørdagssamling for BSK-råtassene og foreldre et sted i Østmarka. Planlagt dato 30.april. Grovt konsept er en koselig tur i marka med o-trening, lek og moro hvor vi får tid til å bli litt bedre kjent enn hva vi gjør på mandagskveldene.

O-kretsen arrangerer i tillegg samlinger for kretsens barn og ungdom. For ungdom 13-16 år er det en vårsamling i Strømstad første helgen i april, med felles busstur og overnatting. Det er for ungdom også en sommersamling på Aurskog 10-12. juni.

For 10-12-åringer arrangerer kretsen O-troll leir med overnatting 10-11 september.

Disse samlingene er topp å være med på. Flott opplegg og man blir kjent med o-løpere fra andre klubber i Oslo.

## O-løp

**Vi oppfordrer veldig til at barna prøver seg på enkle o-løp gjennom sesongen.** O-løp er kjempegøy, helt ufarlig og åpner opp en helt ny dimensjon av mestring og det å være med i o-gruppa. Klubben betaler startkontingenten for våre unge medlemmer så det koster heller ingen ting å være med. I klasser opp til 12 år er det premier til alle som deltar.

De aller fleste o-løp har et klasse- og løypetilbud som passer alle aldre og ferdighetsnivåer – alt fra helt ferske råtassbarn og råtassforeldre til eliteløpere. Klassene er delt i aldersnivåer og vanskelighetsgrad.

Klasse «N-åpen» er nok den klassen som passer de fleste av våre råtasser best. N står for nybegynner. Løypene i N-åpen er korte og enkle, og følger svært tydelige ledelinjer i terrenget (stier, veier osv). Postene ligger alltid på ledelinjen og er lette å finne. I denne klassen er det også lov til å løpe sammen med andre barn, eller sammen med foreldre.

### [Les mer om deltakelse i o-løp her](#)

Vi håper mange har lyst til å bli med og teste o-løp, og vil informere nærmere om dette i Spond og på treninger framover. På de fleste løpene vil trenere/ledere i råtassgruppa være tilstede og vil gi barn som deltar for første gang litt ekstra oppmerksomhet og hjelp.

Gjennom våren vil vi spesielt satse på å få med råtasser på Oslo City Cup som er en kortdistanse/sprint-cup som går på tirsdagskvelder. Her er det egen enkel rekruttløype. Det er også et par helger ned gode o-løp i nærmiljøet, deriblant en veldig gøy lagkonkurranse som vi vil mønstre råtasser til.

## Utstyr

Det kreves ikke noe spesielt utstyr for å delta på o-treninger ut over joggesko og klær tilpasset vær og temperatur. Vi anbefaler joggesko framfor støvler, selv i regnvær. Det er tungt og slitsomt å løpe i støvler!

Vi har enkle kompass til utlån, men dette er noe man gjerne også kan kjøpe selv. I løpet av våren vil vi selge rabatterte rekruttpakker med kompass og tidtakerbrikker, så følg med.

Alle nye medlemmer får også en BSK o-trøye i velkomstgave ved innmelding!

O-gruppa har en egen kolleksjon med o-tøy. [Se info her](#). Vi har noe tøy på lager, ellers er dette noe som bestilles bolkvis på utvalgte tider av året. Ta kontakt med Pål Christian dersom du har lyst på en o-trøye eller annet i BSK-farger så sjekker vi lageret.

### Foreldrekurs og -trening

Orientering er en familiesport og vi håper også å få engasjert foreldrene i råtasgruppa. I løpet av sesongen vil vi arrangere enkelt kurs i orientering for foreldre. Følg med på Spond.

Foreldre kan for øvrig gjerne også selv delta på råtasstreningene.

### Medlemskap i BSK orientering og forsikringer

For å delta på o-treninger må du være medlem i orienteringsgruppa i BSK. Gjennom medlemskapet er du også opp til fylte 13 år automatisk dekket av idrettens skadeforsikringsordning. Fra fylte 13 år kan du selv velge å tegne [frivillig skadeforsikring gjennom orienteringsforbundet](#).

Barn som ønsker å teste ut orienteringstrening før de melder seg inn kan delta på 2-3 prøvetreninger før de melder seg inn i orienteringsgruppa. Alle nyinnmeldte barn får en gratis BSK orienteringstrøye i velkomstgave, ta kontakt med trener for å hente ut.

Merk at medlemskap i råtasgruppas SPOND ikke er det samme som medlemskap i o-gruppa. Medlem i o-gruppa blir du ved å fylle ut [innmeldingsskjema og velge orienteringsgruppa](#).

BSK har felles aktivitetsavgift for alle under 17 år. Det betyr at som medlem i BSK kan du delta i så mange av BSKs idretter du ønsker for bare en enkel avgift. Er du allerede medlem i ski eller håndball eller annen gruppe, koster det deg med andre ord ingen ting å bli med i o-gruppa. [Les mer om dette her](#).

### Minstealder for råtasser

Vi anbefaler en minstealder på 7 år for å delta på råtasstreningene. Det kreves en viss modenhet for å lære kart og kompass, og normalt sett anbefaler vi først oppstart når barna går i 2.klasse på skolen.

### Bilder og film

Vi tar litt bilder og film på treninger som vi deler på Spond og vår lukkede facebookgruppe. Bildene kan også brukes på noe markedsmateriell for o-gruppa (tur-o eller annet). Dersom du ønsker at ditt barn ikke skal tas bilde av, ta kontakt med trenerne.

## Kontaktpersoner

Aasne Fenne Hoksrud (hovedtrener råtass)	47417204	<a href="mailto:aasne.hoksrud@gmail.com">aasne.hoksrud@gmail.com</a>
Pål Christian Ingierd (hovedtrener ungdom)	91142521	<a href="mailto:pingierd@gmail.com">pingierd@gmail.com</a>
Håkon Meland-Tangen	90044195	<a href="mailto:info@meland-tangen.no">info@meland-tangen.no</a>
Espen Lauritsen	91999096	<a href="mailto:eslauritsen@me.com">eslauritsen@me.com</a>
Björg Lyngstad	91133963	<a href="mailto:bjorg.lyngstad@gmail.com">bjorg.lyngstad@gmail.com</a>
Bård Thorsen		<a href="mailto:baard.thorsen@hotmail.com">baard.thorsen@hotmail.com</a>
Eirik Hagen		
Carl Godager Kaas	41678180	<a href="mailto:cwkaas@gmail.com">cwkaas@gmail.com</a>
Lene Godager Kaas	91613956	<a href="mailto:lene.godager@gmail.com">lene.godager@gmail.com</a>

Alle trenerne har forevist gyldig politiattest. Dersom du ønsker å bidra som hjelpetrener så ta kontakt med en av oss.

### Øvrig o-tilbud i BSK: Stolpejakt og turorientering

O-gruppa i BSK tilbyr både stolpejakt og turorientering som kan være svært interessant for familier som deltar i råtassgruppa.

Stolpejakten er et gratis tilbud hvor man med en app med kart leter etter stolper i nærmiljøet. Både spennende og lærerikt. [Les mer om stolpejakten her](#).

Turorienteringstilbudet til BSK heter Postplukker'n og har poster fjernt og nært på BSK sine o-kart på Ekeberg/Brannfjell, i Østmarka og i Sørmarka. [Les mer om turorientering her](#).

### Andre relevante nettressurser

- [BSK o-gruppa sin webside](#)
- [BSK o-gruppa sin åpne facebookside](#)
- [O-forbundet sin utdanningsside \(mye bra opplæringsmateriell\)](#)
- [Eventor \(terminliste og påmelding til løp\)](#)

**Vi ønsker alle nye og gamle råtasser velkommen til ny treningssesong!**