



Vi ønsker velkommen til ny sesong for BSK o-råtassene 8-12 år!

Dette skrivet gir litt praktisk informasjon om sesongen. Har du spørsmål til noe så ta kontakt med en av trenerne.

- [Link til råtassgruppas Spond](#) (gruppekode [QPGMF](#))
- [Link til råtassgruppas lukkede facebookside](#)

Treninger

Vi viderefører fast treningsdag på mandager kl 18:00-19:15. Oppmøtested vil variere fra uke til uke men vil i all hovedsak være på Ekeberg eller Brannfjell. Husk å sjekke oppmøtested i Spond!

Alle treninger annonseres i råtassgruppa sin Spond. Alle som skal delta på trening må melde seg på i Spond, spesielt viktig nå i Corona-tid slik at vi kan planlegge trening i tråd med smittevernregler. Årets første trening blir mandag 12. april.

Treningene vil normalt være delt i to hoveddeler; en felles oppvarmingsdel og en o-teknisk del. Målet er å ha det gøy og lære å finne fram med kart og kompass. Vi håper også at mange av barna i år tar sjansen på å bli med på o-løp – det er det aller gøyeste og slettes ikke farlig!

I år vil vi dele gruppa i to når vi kommer til den o-tekniske delen av treningene. Vi differensierer det o-tekniske for å kunne gi et interessant og lærerikt tilbud for alle ferdighetsnivåer, både for de aller ferskeste og for de som har «knekt koden». I utgangspunkt tenker vi at de som fyller 10 år i år og synes basis-opplegget blir for enkelt kan være med den litt vanskeligere gruppa. Det vil uansett ikke være veldig vanskelig, og barna kan selv velge hvilken gruppe de ønsker å delta i uavhengig av alder. Oppmøtested og oppvarming vil være felles for de to gruppene.

Foreldre er velkomne til å delta på treninger så lenge barna ønsker litt ekstra trygghet. Ettersom vi lever under Covid-19 restriksjoner må foreldre uten trenerrolle og som ønsker å være til stede under trening melde seg på treninger i Spond på lik linje som barna, og de vil da telle med som deltakere i kohortstørrelsene. Trenerne er unntatt fra dette.

Vi er også interesserte i flere foreldre som kan bistå som trenerassistenter, ta kontakt med noen i trenerteamet om du vil være med å bidra.

Sesongplan

Vedlagt dette skriv finnes en sesongplan som viser planlagte treninger samt anbefalte løp og stafetter. Denne vil oppdateres ved eventuelle endringer. Gjeldende sesongplan vil du alltid finne tilgjengelig som et innlegg i Spond.

Se mer info om løp og stafetter lenger ned.

Covid-19 restriksjoner

BSK følger de til enhver tid gjeldende restriksjoner og regler rundt Covid-19. I skrivende stund gjelder at vi må dele inn i kohorter på max 10 deltakere + trenerne, og 2 meter avstand. Trenerne vil gjøre alt de kan for å ivareta dette, men fint om foreldre også minner barna på dette før trening.

Pga stadig endringer i smittevernregler som vi må overholde kan det komme endringer i treningsopplegg på kort varsel. Følg med i Spond.

I tillegg gjelder selvsagt de generelle smitteverntreglene som alle må følge, og da spesielt regelen om at man ikke møter på trening dersom man er i syk, har symptomer på sykdom eller er i karantene.

Spønd og facebook

Treninger og felles aktiviteter annonseres i råttassgruppa sin Spønd. Er du ikke allerede med der så søk opp gruppekode [QPGMF](#). Det er viktig at alle svarer på om de kommer eller ikke på treninger. Spesielt viktig nå i Corona-tider hvor vi må holde oversikt over alle som har vært til stede og tilpasse gruppestørrelser ut fra gjeldende restriksjoner.

Råttassgruppa har også en lukket facebookgruppe hvor vi deler litt informasjon og som vi anbefaler at dere er med i. Link til denne: <https://www.facebook.com/groups/2256130467954473>

Vi ønsker å ta bilder av aktiviteten vår som kan deles i vår lukkede facebookgruppe og brukes i o-gruppa sitt rekrutteringsarbeid (websidene våre). Dersom du ikke ønsker at ditt barn skal komme med på slike bilder ber vi deg ta kontakt med en av trenerne slik at vi kan passe på dette.

Trenere

I år har vi fått utvidet trenerteamet med flere foreldre til barn i gruppa. Trenerteamet består av følgende ressurser som alle har med egne barn i gruppa:

Aasne Fenne Hoksrud (hovedtrener)	47417204	aasne.hoksrud@gmail.com
Pål Christian Ingierd	91142521	pingierd@gmail.com
Håkon Meland-Tangen	90044195	info@meland-tangen.no
Espen Lauritsen	91999096	eslauritsen@me.com
Björg Lyngstad	91133963	bjorg.lyngstad@gmail.com
Bård Thorsen		
Carl Godager Kaas (fra høsten 2021)	41678180	cwkaas@gmail.com
Lene Godager Kaas (fra høsten 2021)	91613956	lene.godager@gmail.com

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

Løp og stafetter

Vi håper å få med alle råttassene våre på ett eller flere o-løp i kretsen. Dette er kjempegøy, helt ufarlig og åpner opp en helt ny dimensjon av det å være med i o-gruppa.

Det finnes normalt mange løp i nærheten å delta i, men på vårparten er det nok fremdeles fare for avlysninger pga Covid. Vi har i sesongplanen foreslått et antall aktuelle løp og stafetter, og satt fokus på noen spesielle stafetter som vi kommer til å satse litt ekstra på å få deltakelse i.

De aller fleste o-løp har et klasse- og løypetilbud som passer alle aldre og ferdighetsnivåer – både råttassbarn og råttassforeldre. Klassene er delt i aldersnivåer og vanskelighetsgrad.

Klasse «N-åpen» er nok den klassen som passer de fleste av våre råttasser 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.

Det er premie til alle som deltar i de yngre klassene.

[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 framover. På de prioriterte løpene vil trenere/ledere i råttassgruppa være tilstede og gi barna ekstra oppmerksomhet. På de aller fleste løp vil du også møte andre BSK'ere, og vi har gjerne med BSK-teltet og vårt beachflagg godt plassert på samlingsplassen/oppmøtestedet.

O-troll leir

18-19. september arrangeres det o-troll leir som er en samling for barn 10-12 år fra alle o-klubber i Oslo. Mer info om denne samlingen kommer, men i korte trekk så består den av mye gøyalt orienteringsopplegg, sosialt og med overnatting. BSK stiller med leder(e) som passer på våre utøvere, og vi håper at vi får med alle våre utøvere i denne aldersklassen.

Utstyr og klær

Det kreves ikke noe spesielt utstyr for å delta på o-treninger ut over joggesko og klær tilpasset vær og temperatur. Vi har enkle kompass til utlån, men dette er noe man gjerne også kan kjøpe selv.

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 hovedtreneren i gruppa dersom du har lyst på en o-trøye eller annet i BSK-farger så sjekker vi lageret.

Foreldrekurs

Orientering er en familiesport og vi håper også å få engasjert foreldrene i råttassgruppa. I løpet av våren vil vi arrangere et enkelt kurs i orientering for foreldregruppa. Følg med på Spond.

Det er mange foreldre i BSK som løper orientering mer eller mindre aktivt. Hver eneste uke har vi o-teknisk treningstilbud for voksne medlemmer, og vi er mange som stiller opp i veteranklasser på løp.

Medlemskap i BSK

For å være med i Råttassgruppa må man være registrert medlem i BSK og betale klubbens felles aktivitetsavgift.

Nye utøvere som ønsker å teste ut orientering kan selvsagt få være med å teste ut treningene et par-tre ganger før de melder seg inn.

BSK har felles aktivitetsavgift for alle under 17 år, noe som betyr at du som medlem fritt kan delta i så mange av klubbens idretter du vil for bare en enkel aktivitetsavgift. [Les mer om klubbens felles aktivitetsavgift her](#).

I orienteringsgruppa dekker aktivitetsavgiften alt av kostnader rundt trening og sosiale arrangementer, samt at klubben betaler startkontingent i løp og stafetter. Gjennom medlemskapet er barnet også [forsikret gjennom Norges Idrettsforbund](#).

Er du ikke allerede medlem i o-gruppa kan du [melde deg inn her](#).

Merk at medlemskap i vår Spønd-gruppe ikke er det samme som medlemskap i BSK, disse systemene henger dessverre ikke sammen.

Annet 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 råttassgruppa.

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 website](#)
- [BSK o-gruppa sin åpne facebookside](#)
- [O-forbundet sin utdanningside \(mye bra opplæringsmaterieil\)](#)
- [Eventor \(terminliste og påmelding til løp\)](#)

Vi ønsker alle nye og gamle råttasser velkommen til ny treningssesong!

