

AKTIVITETSPLAN FOR NORDRE FOLLO ORIENTERING, SESONGEN 2021

dato: 13/02-2021

Aktivitetssområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
Orientering i skolen	Bidra til at kompetansemålene for orientering i læreplanene blir oppfylt. Framstå som en attraktiv idrett	Opplæring lærere	Opplæring for lærere ved Henning Bratland Carlsen	Høst		Bård	
			Kommunisere med kontaktpersoner skoler	Hele sesongen		Bård	
		Få elever med på o-aktiviteter	Invitere elever på nybegynner kurs	April - mai	5 elever på kurs	Bård, Trond	
			Invitere elever på Verden O-dag arrangement	Mai	5 elever på WOD	Bård, Trond	
			Invitere elever på klubbtrening	Mai	5 elever påtrening	Bård, Trond	
Nye rekrutter	Flere ønsker å drive med orientering. Flere medlemmer i klubben	Markedsføre o-kurset	Informasjon om O-kurs i Skautraverkonvolutter	januar	Alle som går tur-o får	Trond	
			Omtale/artikkel om o-kurset i Oppegårds Avis og Østlandets Blad. Innlegg Facebook	Senest 14.april	Reklame for kurs	Trond	
			Lage en plan for hele o-kurset med enkelt opplegg med fart og moro. Starte med o-lek.	uke 10-11		Trond	
			Motivere å få med medlemmer fra NFO til å bistå på grunnkurs og rekrutteringstrening.	uke 14-15		Trond	
	Godt opplegg som overrasker positivt	Gjennomføre o-kurs 3 kvelder fra Langhus skole	Gjennomføre grunnkurset med enkelt opplegg med fart og moro, standarisering. Starte med o-lek knyttet til tema for kvelden. Oppstart onsdag 28.april.	uke 16- 18	20 nye barn/unge deltar på o-kurs + 10 foreldre	Trond	
	10 deltakere på kurset fortsetter å delta på o-aktiviteter		Informere foreldre om o-kurset og videre oppfølging, samt forventninger til dem. Motivere dem til å delta selv	uke 17 - 19		Trond	

Aktivitetsområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
			Få alle deltakerne på o-kurset + foreldre med på klubbens arrangement på Verdens O-dag .mai, Utdeling kursdeltakelse premie	uke 17-20	50% av barn fra O-kurs kommer på WOD	Trond	
Trening og klubbaktiviteter	Øke deltakelse og fremme sosialt fellesskap	Info om o-sesongen	Lage en sesongplan over klubbaktiviteter, treninger, stafetter, viktige løp og samlinger	februar-mars		Trond, Håvard	
		Info	Sende ut informasjon om trening og løp på email, web, Facebook	ukentlig		Trond, Håvard	
		Treningsløp	Lage treningsløp eller annen o-aktivitet hver onsdag	uke 15-43	Gjennomsnitt 30 deltakere	Trond, Håvard	
			Lage nattløp i nærmiljøet i oktober/november	uke 43 - 47	Gjennomsnitt 20 deltagere	Trond, Håvard	
		Klubbmesterskap	Arrangere et attraktivt mesterskap for klubbens medlemmer som sveiser medlemmene sammen med samvær, kappestrid, bading, grilling m.m.	16.jun	50 deltakere	Arrangementsutvalg	
		Overnattingstur pinseløp	Arrangere tur til pinseløp med overnatting	22.-24.mai	15 deltakere	Trond, John, Håvard	
		Sesongavslutning	Morsomt løp som avslutter sesongen med premiering rekrutt- og ungdomskarusellene	30.okt	40 deltakere	Trond, Håvard, John	
Rever, 7 - 12 år	Øke deltakelse på o-aktiviteten		Fremme sosialt fellesskap og gode møteplasser for et variert trenings- og konkurransetilbud med fokus på læring, mestring og utvikling	uke 15 - 39	15 deltakere på klubbens o-aktiviteter	Håvard	
		Innetrening - vinter, Hebekk skole	Informere om innetrening på Hebekk skole for de yngste	januar - mars		Trond, Håvard	
			Innetrening hver onsdag kl. 18.00 med o-preget trening i gymsal	januar - mars	8-12 deltakere	Celine, Trond	
	Øke deltakelse på trening, Follokarusell og nærløp	Rekruttkarusellen	Registrere poeng etter poengsystem ved deltakelse i o-kurs, rekrutt trening, Foll-o-karusell, Klubbmesterskap, O-troll-leir, kretsleir, andre løp	uke 16 - 39	15 deltakere		
			Premiering til de som samler minst 20 poeng i karusellen ved sesongavslutningen	okt/nov			
		Follokarusell, Morgenfrisk, lokale løp	Motivere til å delta på Follokarusellen, Morgenfrisk og lokale løp og informere foreldrene om dem.		10--12 deltakere	Trond, Håvard	

Aktivitetssområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
		Stafetter	Informere om stafetter - delta på 15-manns, Kvist kvaset, KM	hele sesongen		Trond, Håvard,	
	Fremme sosialt fellesskap	Klubbsamling	Arrangere hyttetur/treningsamling Skeidarkollen	Høst	10-12 deltakere	Trond, Håvard	
	Utvikle vennskap med barn i andre klubber	O-troll leir	Oppfordre 10 - 12 åringer til å delta på O-Troll leir 18. - 19.9. Vi er arrangør.	18.- 19.september	6 deltakere 10-12 år	Håvard, Trond, Arrangementutvalg	
Elger 13-16 år	Øke deltakelse og fremme sosialt fellesskap	Vintertrening fra Hebekk skole	Løping og gate-o-løp f kl 18.00 tirsdag og onsdag fra Hebekk skole	januar - mars	6-8deltakere	John	
	Øke deltakelse på trening, Follokarusell og nærløp	<u>Ungdomskarussellen</u>	Registrere poeng etter poengsystem ved deltakelse i o-kurs, rekrutttrening, Foll-o-karusell, Klubbmesterskap, O-troll-leir, kretsleir, andre løp	uke 16 - 39	12 deltakere	Trond, John	
			Premiering til de som har samlet minst 25 poeng i ungdomskarussellen ved sesongavslutningen Kråkstad Grand Prix	Oktober/november		Trond og John	
		<u>Follokarusell, Morgenfrisk og andre løp</u>	Motivere til å delta på Follokarusellen, Morgenfrisk og andre løp		10 deltakere	Trond, John	
		Stafetter	Informere om stafetter - delta på 15-manns, Kvist kvaset, KM	hele sesongen	Delta på 4 stafetter	Trond, John, Håvard	
			Delta med ungdomslag Tiomila, ev. samarbeid Follo klubber	Høst	Delta med ungdomslag	Trond, John, Håvard	
	Fremme sosialt fellesskap	Klubbsamling	Arrangere hyttetur/treningsamling Skeidarkollen	Høst	8-10 deltakere	Trond, John, Håvard	
		Kretsens ungdomsleire	Oppfordre til deltagelse kretsens ungdomsleirer 9.-11.april Daftø, Strømstad og 18.-20.juni Camp Stokke, arr Østmarka OK	9.-11.april og 18.-20.juni	5 deltakere ungdomsleir	Trond, John	
		Hovedløp og o-landsleir	Aktuelle deltar i Hovedløpet og o-landsleiern 3.-8.august Frol arr.	3.-8. august	4 deltakere 14-16 år	Trond, John	
		Samarbeid NMBU/Måren	Felles vintertreninger/sosialt opplegg med NMBU/Måren	Vinter/vår		Trond	

Aktivitetsområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
Juniorer 17 år og oppover	Fremme sosialt fellesskap og gode møteplasser for et variert trenings- og konkurransetilbud med fokus på læring, mestring og utvikling	Trening fra Hebekk skole	Løping og gate-o-løp f kl 18.00 tirsdag og onsdag	8.jan.	10 deltakere	John	
	Øke o- aktiviteten blant ungdomen	Ungdomskarussellen	Sende ut informasjon om Ungdomskarussellen	før uke 17		Trond	
			Registrere poeng etter poengsystemet ved deltakelse i treningsløp, Foll-o-karusellen, Klubbmesterskap, O-troll-leir, Andre o-løp, Sesongavslutning KSOL	uke 20 -43	8 deltakere	Trond og John	
			Premiering til de som har samlet minst 25 poeng i ungdomskarussellen ved sesongavslutningen	Oktober/november		Trond og John	
			Tilby ekstratrening og vurdere videreføring	uke 2-14		John og Håvard	
		Follokarusell, Morgenfrisk og andre løp	Få med deltakere på Follokarusell, Morgenfrisk og andre løp		8 deltakere	John og Trond	
		Stafetter	Delta med damelag og ungdomslag Tiomila	Høst	5 damer, 4 ungdom?	Håvard, Trond	
			Informere om stafetter - delta på 15-manns, Kvist kvaset, KM	hele sesongen		John og Trond	
			NM junior stafett, damelag		1 lag	Trond, John	
			Aktuelle deltar i Norgescup		2 deltakere		
			Arrangere hyttetur/treningssamling Skeidarkollen	Høst		John, Håvard, Trond	
Verdens o-dag 19 .mai - o-uke 19.-25 .mai	Øke kjennskapen til orientering blant flere barn og unge	Markedsføre verdens o-dag		uke 14	800 deltar på Verdens O-dag (WOD)		
		Opplegg for skoler	Info om Verdens O-dag og veilede skolene om hvordan de kan lage opplegg, skolegårds kart - stolpejakt	uke 14	500 elever deltar på verdens o-dag		
			Få elevene til å registrere stolpefunn den 19.-25.mai, så de teller under verdens o-dag				

Aktivitetsområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
			Be lærerene sende oss oversikt over deltakelse fra skolen	uke 22			
	NFO medlemmer, deltakere o-kurs m/foreldre gjennomfører o-aktivitet	Klubbarrangement 19.mai	Informere klubbens medlemmer og deltakere på o-kurs om verdens o-dag	uke 18 -19	100 deltakere	Trond	
			Ha O-aktivitet hvor alle kan delta 19.mai			Håvard	
Andre rekrutterings aktiviteter	Gjøre orientering kjent	Arrangere orienteringsaktivitet ved andre klubbers arrangemen					
			Gjennomføre et orienteringsopplegg en kveld for Allidretten i Langhus IL	Vår			
			Gjennomføre et orienteringsopplegg en kveld for Allidretten i Ski IL	vår			
			Gjennomføre et orienteringsopplegg på aktivitetssdagen til Langhus IL	lørdag, vår			
			Gjennomføre et orienteringsopplegg på aktivitetsskole/SFO Oppegård	vår		Jon	
			Orienteringsopplegg på Eventyrfestivalen Kolbotn	2.søndag sept		Anne Marit og Jon	
			Orienteringsopplegg på "Ut på tur " i Ski	Oktober			
			Tur-o, Skautravern				
Tur-o	Arrangere Skautravern for å fremme orientering og folkehelsen	Planlegge Skautraversesongen	Bestemme område og kart og møte med historielagene om kulturposter. Kart og ansvarlig: Bukkesti Sør - Lasse, Granerud - Geir, Holstadmarka -Per Arne Andresen, Hvitebjørn - Clas, Pinnåsen - Gunn Toril, Slettåsen - Marit	aug/sept året før		Anne Marit og komiteen	Gjennomført
			Planlegging av løypetraseer, sondering med grunneiere og merking av postene i terrenget	oktober året før		Jon, Anne Marit og komiteen	Gjennomført
			Grunneiermøter	november		Jon og leder for o-klubbene	Gjennomført

Aktivitetssområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
			Kartene og informasjonsmateriell klargjøres for trykking	desember		Jon og Dag	
			Trykking av kart og informasjonsmateriell, pakking av deltakerkonvolutter og salgsstart. Forhåndssalg av konvolutter	januar		Anne Marit og komiteen	
			Utarbeiding av brosjyrer og nettsider	februar		Anne Marit og komiteen	
			Utarbeide forslag til forenkling, omfordeling av oppgaver	mars		Anne Marit og komiteen	
			Konvolutter leveres ut til salgsstedene, diverse butikker i Oppegård, Ski og Bjørndal	mars	1200 konvolutter og 1000 nettklippere	Anne Marit og komiteen	
			Vårpostene (60 stk) settes ut etter hvert som snøforholdene tilsier det	mars		Postutsettere	
			Redaksjonelle oppslag i lokalavisene	mars		Anne Marit	
		Gjennomføre Skautraversesongen	Åpningsdag for Skautravern på Friluftslivets dag Oppegård	april		Anne Marit og komiteen	
			Fellestur i samarbeid med Oppegård Turlag - "Introduksjon til turorientering"	mai		Anne Marit og Jon	
			Oppfølging av blogginnlegg og andre henvendelser fra deltakerne	mai		Anne Marit	
			Høstpostene settes ut (40 stk). Vårpostene blir stående ute til sesongslutt	juni		Postutsettere	
			Redaksjonell omtale i lokalavisene i forbindelse med utsetting av høstpostene	juni		Anne Marit	
			Informasjon om elgjakta legges ut på nettsidene	slutten av sept		Anne Marit	
			Postene tas inn. Deltakerne sender inn sine deltakerkort. Statistikkføring på grunnlag av innsendte deltakerkort og nettstempling	nov/des			
			Avslutningsfest i Kolben. Utsending av merker og plaketter	januar året etter		Anne Marit og komiteen	
			Sjekke ut kosnader ved eventuell overgang til Stolpejakten	Høst 2020		Anne Marit, Dag, Geir, styret	

Aktivitetsområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Rapport
Stolpejakta	Arrangere Stolpejakta for å fremme folkehelse og gjøre orientering kjent	Planlegge Stolpejaktssesongen	Besteme områder og kart	februar/mars	1500 deltakere i Nordre Follo	Dag og Geir	
			Utarbeide og trykke brosjyrer	april		Dag og Geir	
			Legge ut kart på web og AP	april/mai		Dag og Geir	
			Markedsføring mot kommuner og skoler	april		Dag og Geir	
			Utsetting av stolper	april/mai		Dag og Geir	
			Inntaking av stolper	oktober/nov		Dag og Geir	
			Trekking av gavepremier	november		Dag og Geir	
			Sjekke ut kosnader ved eventuell overgang til Stolpejakten	høst 2020		Dag, Geir Anne Marit og styret	
Arrangement	Arrangere vinteraktivitet	Usynlige Foll-o	Ca. 5 løpsopplegg med 3 - 5 løyper for UsynligO	1.12.2020 - 30.3.2021	Minimum 250 startende	Tor og Håvard	
	Arrangere nærløp på "hvite helger"	Morgenfrisk i Follo	5 - 10 løp med 4 - 5 løyper hvor noen løp har N-løype og andre har XL-løype	15.4.2021 - 10.10.2021	Minimum 700 startende	Ikke bestemt	
	Arrangere klubbmesterskap, dag	Klubbmesterskap	Sommerhygge med bredt klasses tilbud	16.jun	Minimum 50 startende	Ikke bestemt	
	Arrangere Foll-o-karusell	Foll-o-karusell	Samordnet Foll-o-karusellen med Måren og Ås. Arrangere 1.løp	mai/juni	Minimum 150 deltakere	Ikke bestemt	
	Arrangere ett kretsløp i året	Arrangere Follo 2-dagers sammen med Måren	NFO arrangerer på lørdag og Måren arrangerer jaktstart på søndag. Sammenlagtsresultatet teller i Trimtex-cup for aldersgruppen 13 - 16 år.	11.sep	Minimum 400 startende	Tor og Knut	
	Bidra til kontroll av kretsløp	TD til Kvistkvaset	Samordnet Foll-o-karusellen med Måren og Ås	13.mai		Geir	