

# AKTIVITETSPLAN FOR NORDRE FOLLO ORIENTERING, SESONGEN 2022

| dato: 28/2-2022             |                                                                                                          |                      |                                                                                                                                                         |                 |                                   |                       |         |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|---------|
| Aktivitets-område           | Mål                                                                                                      | Tiltak               | Hvordan                                                                                                                                                 | Tidspunkt       | Ønsket resultat                   | Ansvarlig             | Rapport |
|                             |                                                                                                          |                      |                                                                                                                                                         |                 |                                   |                       |         |
| Orientering i skolen        | Bidra til at kompetansemålene for orienterin 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                  |         |
|                             |                                                                                                          |                      | 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 23.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 ungdommer fra NFO til å bistå på grunnkurs og rekrutteringstrening.                                                                   | uke 15-16       |                                   | Trond                 |         |
|                             |                                                                                                          |                      | Gjennomføre grunnkurset med enkelt opplegg med fart og moro, standardisering. Starte med o-lek knyttet til tema for kvelden. Oppstart torsdag 28.april. | uke 17- 19      | 20 nye barn/unge deltar på o-kurs | Trond+ ungdomstrenere |         |
|                             | 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                 |         |
| 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         |         |

| Aktivitets-<br>område | Mål                                                | Tiltak                                 | Hvordan                                                                                                                                          | Tidspunkt     | Ønsket resultat                        | Ansvarlig                        | Rapport |
|-----------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------|---------|
|                       |                                                    | 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 16-39     | Gjennomsnitt 35 deltakere              | Trond, Håvard                    |         |
|                       |                                                    |                                        | Lage nattløp i nærmiljøet i oktober/november                                                                                                     | uke 41 - 47   | Gjennomsnitt 25 deltagere              | Trond, Håvard                    |         |
|                       |                                                    | Klubbmesterskap                        | Arrangere et attraktivt mesterskap for klubbens medlemmer som sveiser medlemmene sammen med samvær, kappestrid, bading, grilling m.m.            | 15.jun        | 50 deltakere                           | Arrangements utvalg              |         |
|                       |                                                    | Overnattingstur pinseløp               | Arrangere tur til pinseløp (eller O festival) med overnatting                                                                                    | 4-6 juni      | 15 deltakere                           | Trond, John, Håvard              |         |
|                       |                                                    | Sesongavslutning                       | Morsomt løp som avslutter seseongen 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                            |         |
|                       |                                                    |                                        | Innetrening hver onsdag kl. 18.00 med o-preget trening i gymsal                                                                                  | januar - mars | 10-12 deltakere                        | Ungdommer, Trond                 |         |
|                       | Øke deltakelse på trening, Follokarusell og nærløp | Rekruttkarusellen                      | Registrere poeng etter poengsystem ved deltakelse i o-kurs, rekrutttrening, 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                    |         |
|                       |                                                    | Stafetter                              | Informere om stafetter - delta på 15-manns, Kvist kvaset, KM                                                                                     | hele sesongen |                                        | Trond, Håvard,                   |         |
|                       | Fremme sosialt fellesskap                          | Klubbssamling                          | Arrangere hyttetur/treningssamling 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                                                                                                 | September?    | 6 deltakere 10-12 år                   | Håvard, Trond, Arrangementutvalg |         |

| Aktivitets-<br>område     | Mål                                                                                                                                    | Tiltak                                  | Hvordan                                                                                                                                                | Tidspunkt        | Ønsket resultat         | Ansvarlig           | Rapport |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------------|---------|
|                           |                                                                                                                                        |                                         |                                                                                                                                                        |                  |                         |                     |         |
| Elger 13-16 år            | Øke deltakelse og fremme sosialt fellesskap                                                                                            | Vintertrening fra Hebekk skole          | Løping og gate-o-løp f kl 19.00 onsdag fra Hebekk skole                                                                                                | januar - mars    | 8-10deltakere           | John                |         |
|                           | Øke deltakelse på trening, Follokarusell og nærløp                                                                                     | Ungdomskarussen                         | 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                                                            | Oktober/november |                         | Trond og John       |         |
|                           |                                                                                                                                        | Follokarusell, Morgenfrisk og andre løp | Motivere til å delta på Follokarussellen, Morgenfrisk og andre løp                                                                                     |                  | 10 deltakere            | Trond, John         |         |
|                           |                                                                                                                                        | Stafetter                               | Informere om stafetter - delta på 15-manns, Kvist kvaset, KM                                                                                           | hele sesongen    | Delta på 3 stafetter    | Trond, John, Håvard |         |
|                           | Fremme sosialt fellesskap                                                                                                              | Klubbssamling                           | Arrangere hyttetur/treningssamling Skeidarkollen                                                                                                       | Høst             | 8-10 deltakere          | Trond, John, Håvard |         |
|                           |                                                                                                                                        | Kretsens ungdomsleiere                  | Oppfordre til deltagelse kretsens ungdomsleirer mars og juni                                                                                           | Mars og juni     | 3 deltakere ungdomsleir | Trond, John         |         |
|                           |                                                                                                                                        | Hovedløp og o-landsleir                 | Aktuelle deltar i Hovedløpet og o-landsleir 2.-7.august Sandnes arr.                                                                                   | 3.-8. august     | 3 deltakere 14-16 år    | Trond, John         |         |
|                           |                                                                                                                                        | Samarbeid NMBU/Måren                    | Felles vintertreninger/sosialt opplegg med NMBU/Måren                                                                                                  | Vinter/vår       |                         | Trond               |         |
| 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 onsdag                                                                                                                 | 5.jan.           | 10 deltakere            | John                |         |
|                           | Øke o- aktiviteten blant ungdomen                                                                                                      | Ungdomskarussen                         | 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 NFO | uke 20 -43       | 8 deltakere             | Trond og John       |         |

| Aktivitets-område                               | Mål                                                                 | Tiltak                                                                | Hvordan                                                                                               | Tidspunkt        | Ønsket resultat                    | Ansvarlig                 | Rapport |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|---------------------------|---------|
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Premiering til de som har samlet minst 25 poeng i ungdoms-karusellen ved sesongavslutningen           | Oktober/november |                                    | Trond og John             |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Tilby ekstratrening og vurdere videreføring                                                           | uke 2-14         |                                    | John og Håvard            |         |
|                                                 |                                                                     | <b>Follokarusell, Morgenfrisk og andre løp</b>                        | Få med deltakere på Follokarusell, Morgenfrisk og andre løp                                           |                  | 8 deltakere                        | John og Trond             |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Informere om stafetter - delta på 15-manns, Kvist kvaset, KM                                          | hele sesongen    |                                    | John og Trond             |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Aktuelle deltar i Norgescup                                                                           |                  | 1 deltaker                         |                           |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Arrangere hyttetur/treningssamling Skeidarkollen                                                      | Høst             |                                    | John, Håvard, Trond       |         |
| <b>Verdens o-dag 11 .mai - o-uke 11-17 .mai</b> | Øke kjennskapen til orientering blant flere barn og unge            | <b>Markedsføre verdens o-dag</b>                                      |                                                                                                       | uke 17           | 600 deltar på Verdens O-dag (WOD)  | Sissel                    |         |
|                                                 |                                                                     | <b>Opplegg for skoler</b>                                             | Info om Verdens O-dag og veilede skolene om hvordan de kan lage opplegg, skolegårds kart - stolpejakt | uke 12           | 500 elever deltar på verdens o-dag | Sissel                    |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Få elevene til å registrere stolpefunn den 19.-25.mai, så de teller under verdens o-dag               |                  |                                    | Sissel                    |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Be lærerne sende oss oversikt over deltakelse fra skolen                                              | uke 22           |                                    | Sissel                    |         |
|                                                 | NFO medlemmer, deltakere o-kurs m/foreldre gjennomfører o-aktivitet | <b>Klubbarrangement 11.mai</b>                                        | 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 11.mai                                                             |                  |                                    | Veterangruppen ved Sissel |         |
| <b>Andre rekrutterings aktiviteter</b>          | <b>Gjøre orientering kjent</b>                                      | <b>Arrangere orienteringsaktivitet ved andre klubbers arrangement</b> |                                                                                                       |                  |                                    |                           |         |
|                                                 |                                                                     |                                                                       | Gjennomføre et orienteringsopplegg en kveld for Allidretten i Langhus IL                              | Vår              |                                    |                           |         |

| Aktivitets-<br>område | Mål                                                                  | Tiltak                                 | Hvordan                                                                                                                                                                                                                                                | Tidspunkt                               | Ønsket resultat                                    | Ansvarlig                   | Rapport     |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|
|                       |                                                                      |                                        | Gjennomføre et orienteringsopplegg en kveld for Allidretten i Ski IL                                                                                                                                                                                   | vår                                     |                                                    |                             |             |
|                       |                                                                      |                                        | Gjennomføre et orienteringsopplegg på aktivitetdagen 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                                 |                                                    |                             |             |
|                       |                                                                      |                                        | <b>Tur-o, Skautravern</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                         |                                                    |                             |             |
| <b>Tur-o</b>          | <b>Arrangere Skautravern for å fremme orientering og folkehelsen</b> | <b>Planlegge Skautraverses ongen</b>   | Bestemme område og kart og møte med historielagene om kulturposter. Kart og ansvarlig: Bukkesti Nord, Per Arne, Kantoråsen, Marit, Sjødal/Svartskog, Clas, Nøstvedtmarka, Gunn-Torill, Gaupestein Vest/Smerta, Geir, Vientjern, Lasse, Gjersenga, Lene | 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 |
|                       |                                                                      |                                        | Kartene og informasjonsmateriell klargjøres for trykking                                                                                                                                                                                               | desember                                |                                                    | Jon og Dag                  | Gjennomført |
|                       |                                                                      |                                        | Trykking av kart og informasjonsmateriell, pakking av deltakerkonvolutter og salgsstart. Forhåndssalg av konvolutter                                                                                                                                   | januar                                  | Trykke 1400 og salg 1300, antall nettklippere 1050 | Anne Marit og komiteen      | Gjennomført |
|                       |                                                                      |                                        | Utarbeiding av nettsider                                                                                                                                                                                                                               | februar                                 |                                                    | Anne Marit og komiteen      | Gjennomført |
|                       |                                                                      |                                        | Konvolutter leveres ut til salgsstedene, diverse butikker i Oppegård, Ski og Bjørndal                                                                                                                                                                  | mars                                    |                                                    | Anne Marit og komiteen      |             |
|                       |                                                                      |                                        | Vårpostene (64 stk) settes ut etter hvert som snøforholdene tilsier det                                                                                                                                                                                | mars/april<br>avhengig av snøforholdene |                                                    | Postutsettere               |             |
|                       |                                                                      |                                        | Redaksjonelle oppslag i lokalavisene                                                                                                                                                                                                                   | mars                                    |                                                    | Anne Marit                  |             |
|                       |                                                                      | <b>Gjennomføre Skautraverses ongen</b> | 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           |             |

| Aktivitets-<br>område | Mål                                                                       | Tiltak                      | Hvordan                                                                                                                           | Tidspunkt          | Ønsket resultat                     | Ansvarlig              | Rapport     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|------------------------|-------------|
|                       |                                                                           |                             | 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/februar     |                                     | Anne Marit og komiteen |             |
|                       |                                                                           |                             |                                                                                                                                   |                    |                                     |                        |             |
| <b>Stolpejakten</b>   | Arrangere Stolpejakten for å fremme folkehelse og gjøre orientering kjent | Planlegge Stolpejaktseongen | Besteme områder og kart, Lages 2 kartflak over Ski og Kolbotn                                                                     | nov/des            | 10 000 deltakere i Nordre Follo     | Dag og Geir            | Gjennomført |
|                       |                                                                           |                             | 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 kostnader og søke aktuelle aktører som Sparebankstiftelsen, ØB, NFK, Fylkeskommunen, Søknað sendtSparebankstiftelsen    |                    |                                     | Dag og Marit           |             |
| <b>Arrangement</b>    | Arrangere ett mosjonsløp i måneden som ukas løype                         | Morgenfrisk i Follo         | 10 løp med 3 - 5 løyper tilpasset terreng og årstid. Ranking og finale men omvendt jaktstart.                                     | januar til oktober | 700 registrerte deltakere i Livelox | Tor m.fl.              |             |
|                       | Arrangere klubbmesterskap, dag                                            | Klubbmesterskap             | Sommerhygge med bredt klassetilbud. Skeidarkollen                                                                                 | Onsdag 15. juni    | 50 startende                        | Tor og Lars Leiren     |             |

| Aktivitets-<br>område | Mål                             | Tiltak                                   | Hvordan                                                                                                                                            | Tidspunkt                                                     | Ønsket resultat       | Ansvarlig          | Rapport |
|-----------------------|---------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|---------|
|                       | Arrangere ett kretsløp i året   | Høstløpet i Nordre Follo med Trimtex-cup | Mellomdistanse på Kantoråsen                                                                                                                       | Lørdag 17. september                                          | 400 startende         | Tor og Bjørnar     |         |
|                       | Lavterskel konkurranse for unge | Follo-karusellen                         | Går tilbake til onsdager og arrangeres mer i form som fellestrening mellom klubber, men med tidtaking og premiering. 2 - 4 ganger i løpet av året, | Styres i forhold til når det passer inn i trenings-programmet | 50 startende per gang | Knut, Trond og Tor |         |
|                       | Bidra til kontroll av kretsløp  | Østmarkas løp                            |                                                                                                                                                    | Lørdag 11. juni                                               |                       | Knut               |         |