|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ringerike orienteringslag (ROL)** [www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net)  Kontaktperson 2025:  Morten Dåsnes,  tlf 41618459, E-post: m-daasne@online.no |
|  |  |

**Barne- og ungdomsidrett i Ringerike orienteringslag (ROL): Aktivitetsglede og trygghet, mestring og progresjon**

ROL legger idrettsforbundets bestemmelser om barneidrett til grunn for sitt arbeid. Målet for vårt barne- og ungdomsidrett er å gi aktivitetsglede, opplevelser og ferdigheter som gir grunnlag for livslang idrett. I o-idretten er det viktig at alle føler trygghet. Barneidretten omfatter alle til og med fylte 12 år, mens vi med ungdom mener alle 13 – 20 år, der junioralder er fra 17- 20 år. I dette notatet konkretiserer vi ROLs opplegg.

I barne- og ungdomsidretten er det viktig å huske at barn og ungdom utvikler seg i ulikt tempo. Det gjør at noen er tidlig utvikla fysisk, og noen forstår kart raskt, mens andre bruker lengre tid. Det er viktig å gi alle tid til egen utvikling, og få oppleve og aktivitets- og mestringsglede ut fra egne forutsetninger og utvikling. Det er ingen gitt sammenheng mellom gode resultater i barneåra og resultater på seniornivå, og for de aller fleste av oss er det viktigste å ha glede av den idretten vi velger - i fellesskap med andre, gjennom livet.

**Nybegynnerkurs**

På nybegynnerkurs er hovedmålet å lære grunnleggende orienteringsferdigheter; viktige karttegn, orientere kartet og finne fram etter ledelinjer (veier, stier, bekker, gjerder o.l)

**Klubbtreninger**

ROL har ukentlig klubbtrening gjennom hele sommersesongen utenom skoleferiene. I 2025 er klubbtreningene på tirsdager, 18.00 – 19.00. Sjekk [www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net) for sted. Klubbtreningene er for alle – uavhengig av nivå og alder, derfor flere løyper og aktiviteter.

For **nybegynnere,** uavhengig av om en først har deltatt på nybegynnerkurs, er det øvelse på de grunnleggende orienteringsferdighetene (jf under nybegynnerkurs) og leikbetonte øvelser som øver opp retnings- og kartforståelse.

For **alle andre** er det løyper og oppgaver med fokus på opplæring og øving på o-ferdigheter ut over nybegynnernivå og ledelinjeorientering. Kartlesing og høydekurveforståelse, samt bruk av kompass/retningsorientering, står i fokus. Noen ganger er det trening med fokus på enkeltelementer, som høydekurvelesing, mens det andre ganger er løyper der en må kombinere ulike ferdigheter.

Vi legger vekt på at barn og ungdom skal få individuell veiledning tilpassa eget behov. Når vi har kapasitet, vil erfarne løpere «skygge» ungdommene og gi veiledning underveis. For å gi trygghet, får alle som ønsker det, løpe flere sammen og/eller ha foreldre eller andre voksne som ledsager.

På en del treninger har vi lagkonkurranser og liknende på tvers av alder og nivå, og avslutning med litt å spise og drikke.

**Ringerikskarusellen**

Ringerikskarusellen er en lokal karusell med 10 løp i regi av Fossekallen il og ROL. Deltakerne velger sjøl mellom 4 ulike løyper, nybegynner, kort (ca 2 km), mellom (ca 3 km) og lang (ca 5 km). Se aktivitetskalenderen eller Eventor på sted og dato.

**Krets- og nasjonale løp**

I orientering er det åpne løp for alle hver eneste helg gjennom sesongen. Nærmere omtale av hvordan det er å delta på slike løp, finner du i notatet «Tips til nye deltakere på o-løp».

Her er oversikt over klasser og løyper for nye i alle aldre, som viser hvordan en ivaretar trygghet, mestring og progresjon. Her vises utvikling i vanskelighetsgrad, og i tillegg blir løypene lengre jo eldre barn og ungdom blir, slik at det også er utvikling i fysiske utfordringer.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Klasse** | **Alder** | **Nivå** | **Forklaring nivå** | **Resultatvising** | **Premiering** |
| N 1 åpen | Alle | N 1 | Veldig lett. Nybegynner | Ingen | Alle |
| N 2, 9-16 | 9-16 år | N 2 | Lett. Nybegynner | Usortert | Alle |
| N2 Åpen17 | 17 og eldre | N 2 | Lett. Nybegynner | Ja | Ikke påkrevd |
| D/H 9-10 | 9-10 år | N 2 | Lett. Nybegynner | Usortert | Alle |
| C- 10-16 | 10-16 år | C | Nokså lett | Usortert | Alle |
| C Åpne 17 | 17 og eldre | C | Nokså lett | Ja | Ikke påkrevd |
| D/H 11-12 | 11-12 år | C | Nokså lett | Ja | Alle |
| B 10-16 | 10-16 år | B | Middels | Usortert | Alle |
| B åpen 17 | 17 og eldre | B | Middels | Ja | Ikke påkrevd |
| D/H 13-14 | 13 – 14 år | B | Middels | Ja | 1/3 |
| AK åpen | 14 og eldre | A | Krevende | Ja | Ikke påkrevd |
| AL åpen | 14 og eldre | A | Krevende | Ja | Ikke påkrevd |
| D/H 15-16 | 15 – 16 år | A | Krevende | Ja | 1/3 |

**Tilbud fra krets og forbund**

Tilbudene fra Buskerud o-krets og Norges orienteringsforbund bygger opp under og supplerer de tilbudene vi kan gi fra ROL. Et viktig element er utvikling av sosialt fellesskap på tvers av klubbene, men også å gi mulighet for utvikling og nye utfordringer og opplevelser gjennom hele barne- og ungdomstida.

**10-12 åringer**

**O-Troll-leir** er for 10-12 åringer i Buskerud og arrangeres over to dager i juni på omgang mellom klubbene. I 2025 av Eiker o-lag som kommer med nærmere informasjon om sted, dato og opplegg. Her står det sosiale i fokus. 14.9. har Konnerud il O-Troll-treff i tilknytning til sitt løp for samme aldersgruppe.

**13-16 åringer**

**PWT-cup** skal stimulere de yngre til deltakelse på løp i kretsen gjennom poeng for deltakelse og plassering i de ordinære jente og gutteklassene (D 13-14, H 13-14, D 15-16 og H 15-16). I tillegg til konkurranse om plassering, er det egen spurt-konkurranse.

**Unions-Matchen.** Kretslagskonkurranser mellom 7 kretser i Norge og Sverige. Fri deltakelse, men må delta på minst ett kretsløp i forkant. Arrangeres i 2025 av Konnerud 30. mai – 1. juni

**Camp-Stokke,** eget opplegg for aldersgruppa i tilknytning til løp i Stokke 13.-15. juni

**Hovedløp og O-landsleir for 14 - 16 åringer.** Starter med mesterskap for 14, 15 og 16 åringer i langdistanse og sprint, men også C-klasse for de mindre erfarne. Deretter leir med trening og sosiale aktiviteter. I 2025 i Sandefjord 1.-6. august.

**13-20 år**

Avslutningstur i regi av Buskerud o-krets til o-løp i Borås, Sverige, 7.-9. november.

**17 – 20 år, og yngre seniorer**

**Kretslag –** felles trening for kretsens løpere – åpent for alle i aldersgruppa.

Felles reiser til NM mm. Samarbeid om lag fra kretsen til større stafetter.