

Rekrutteringsturne 2015

Buskerud o-krets

2015-11-02

Sigrun Hernes Ytterbø, Asker skiklubb

Innhold

- Hva gjør vi i Asker
 - Organisering av trening
 - Informasjon
 - Hvor mange er vi
 - Aktiviteter
- utfordringer
 - Hvordan få best mulig treninger for alle?
 - Hvordan få flere med på løp i kretsen?
- Hvordan bli enda flere o-løpere?

Hva gjør vi i Asker

- Vi har en 8-12 års gruppe og en 13-16 års gruppe
- Vi ønsker å ha en felles trening for alle 8-12 og helst også sammen med 13-16 og de andre i klubben
- Dette medfører at vi har treninger på ulike steder
- Vi har tidligere hatt en helg med nybegynnerkurs i april/mai som i år ble gjort om til en o-introduksjonsdag. I år var det 24 deltakere og ca. 15 av disse har vært på treninger etterpå.
- Etter o-dagen følger alle nye treningene. Mange begynner også rett på treningene

Asker skiklubb orientering aktivitetsplan for 8-12 høst 2015

Dato	Tid	Fremmøtested	Aktivitet	Ledere
Torsdag 13. august	18.00-19.30	Solli	Linje-o fra dammen til P-plassen, Kartegnstaffett/EKT-runde	Sigrun, Jostein, Toril, Ellen, Arne
Lørdag 15. august	10.00-1430	Dikemark	Night Hawk - rekruttløp samtidig med stafetten	
Søndag 16. august	10.00-	Hvalsdammen i Lier	Drammensløpet	
Torsdag 20. august	18.00-19.30	Dikemark	Klubbmesterskap for alle	Sigrun, Bjørn M, Jostein, Toril, Ellen, Arne
Lør-søn 22-23. august		Tærudhallen, Skedsmo	Romerike o-weekend	
Onsdag 26. august	18.00-19.00	Tyrving	Rekruttløp med fri start	
Torsdag 27. august	18.00-19.30	Dikemark	Kartbrettingsøvelse og sløyfer fra Stinaløkka	Sigrun, Bjørn M, Jostein, Toril, Ellen, Arne
Lør-søn 29-30. august		KM-lang lør, stafett for 11-12 søndag	Lillomarka	
Onsdag 2. september	18.00-19.00	Asker	Rekruttløp med fri start	
Torsdag 3. september	18.00-19.30	Dikemark	Sløyfer	Sigrun, Bjørn M, Jostein, Ellen, Arne
Lør-søn 5-6. sept	10:30 lør - 1200	Tanum skole (Tyrving)	O-troll leir for 10-12	
Mandag 7. september	18.00-19.00	Fossum	Rekruttløp med fri start	
Torsdag 10. september	18.00-19.30	Vardåsen skole	Postplukk	Sigrun, Bjørn M, Jostein, Toril, Ellen, Arne
Søndag 13. september		Heming	Rekruttenes o-dag	
Torsdag 17. september	18.00-19.30	Vardåsen skole	O-løpere på villspor 1. mann hjem!	Sigrun, Bjørn M, Jostein, Toril, Ellen, Arne
Torsdag 24. september	18.00-19.15	Føyka	Aktiviteter og pizza	Sigrun, Bjørn M, Jostein, Arne

Treninger

- På treningene deler vi barna i en 8-10 gruppe og en 11-12 gruppe og egen gruppe for 13-16
- Vi har faste hovedtrenere for hver gruppe og hjelpetrenere i tillegg til foreldre som hjelper til
- På treningene har vi generelt 3 nivåer for 8-12 – Grønn – Rød – Svart (tilsvarende N, N/C, og C/B) og der de mest erfarne 12-åringene har fulgt opplegget til 13-16
- Vi har som mål å følge nivåstigen
- Treningene er oftest 3-delt med
 - Oppvarming
 - O-teknisk
 - Fysisk/lekbasert aktivitet (EKT-runder, karttegnstafett, hinderløype mm)

Treninger

- 13-16 opprettet før sesongen egen oppmann.
- Dette har medført tettere oppfølging spesielt av 13-årigene og de som er ferske i gruppen.
- Mange løpere har blitt skygget på treninger og fulgt tett opp
- Det har vært C-nivå løyper også for 13+ slik at også de minst erfarne får treninger tilpasset sitt nivå.
- Neste sesong innfører vi klubbkarusell hver 3. uke i stedet for torsdagstrening der målet er å få enda flere medlemmer på treninge og senke terskelen for å bli med på løp

Hva gjør vi i Asker - informasjon

- Vi prøver å markedsføre orientering via langrennsgruppene i kommunen (Dikemark, Heggedal, Holmen, Asker)
- Vi hadde i vår o-stand på langrennsgruppa i Asker sin klubbaften
- Aktivitetsplan blir lagt ut på hjemmesiden og sendt ut på e-post
- E-post til alle foreldre med plan for kommende uke blir sendt ut hver søndag, her er det info om treningen, o-løp, påmeldingsfrister mm. Dette gjelder både 8-12 og 13-16.
- I tillegg skal det ligge info på hjemmesidene og facebook blir i noen grad benyttet for 13-16

Hvor mange er vi

- Oppmøte på treningene for 8-12 gjorde et markert hopp fra 2013 til 2014, mens vi i år har vært på 2014 nivå. Flere kommer på treningene hver gang, men vi har litt mindre økning i antall barn enn ønsket samtidig som vi hadde en stor gruppe som har rykket opp i 13-16 denne sesongen

Oppsummering antall deltakere på aktiviteter¶

Tallene omfatter barn som har deltatt på torsdagstreninger og/eller andre aktiviteter i løpet av sesongen.

¶	2012¶	2013¶	2014¶	2015¶	¶
Trening¶	46¶	53¶	67¶	54¶	¶
Trening, ø-løp og sosialt¶	54¶	65¶	72¶	59¶	¶
Antall på trening, totalt¶	187¶	263¶	444¶	440¶	¶
Antall i snitt¶	13,4¶	17,5¶	29,6¶	29,3¶	¶

Hvor mange er vi

- I 13-16 års gruppen er det ca. 30 ungdommer som er med på treninger og løp
- På hovedløpet hadde vi med 16 deltakere
- På klubbmesterskapet var det 43 under 12 år og 22 i 13-16
- Deltakelse på o-løp varierer veldig for 8-12 med maks antall på 20 barn
- 6-8. november reiser vi til o-event i Borås med 50 barn og unge mellom 8 og 16 år

Aktiviteter

- Sosiale aktiviteter samler mange barn – gøy-faktoren er viktig!
- Morsomme treninger medfører også at flere barn kommer igjen
- Vi har klatrekveld med pizza i april ved oppstart av sesongen
- Overnattingstur til klubbhytta Vestlia i juni
- Avslutningstrening med lagkonkurransse og pizza i september
- Tur til o-event i Borås 6-8. november. Busstur med overnatting på skole, deltakelse på 3 o-løp og lagkonkurransse med blanding av alder og gutter/jenter

Utfordringer

- Hvordan få best mulig treninger for alle?
 - Tilpasset opplegg som både er gøy og utfordrende og som passer for den ferske 8-åringen og de beste 12-åringene?
 - Hvor skal vi trene? (for oss som ikke har egnet klubbhytte)
 - Må vi trene på samme sted hver gang?

Utfordringer

- Hva er målet med treningene/aktivitetene?
 - Skal vi ha et aktivitetstilbud med lett orientering for flest mulig?
 - Hvordan få til at flest mulig fortsetter over til ungdomsklassene?
 - Ønsker vi at flest mulig skal være med på løp?

Utfordringer

- Hvordan bli enda flere o-løpere?
 - Hva er suksessformelen???