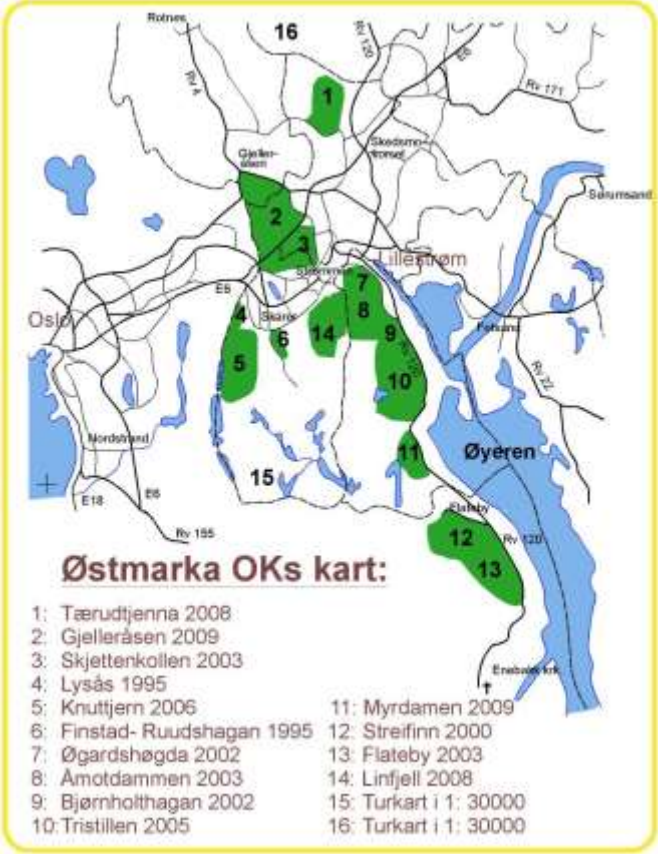
Rekruttere og beholde i o-idretten

Hvordan rekrutterer og beholder vi barn og ungdom i o-idretten.
Samarbeid, planlegging, ressursutnyttelse. Erfaringer fra Østmarka OK.

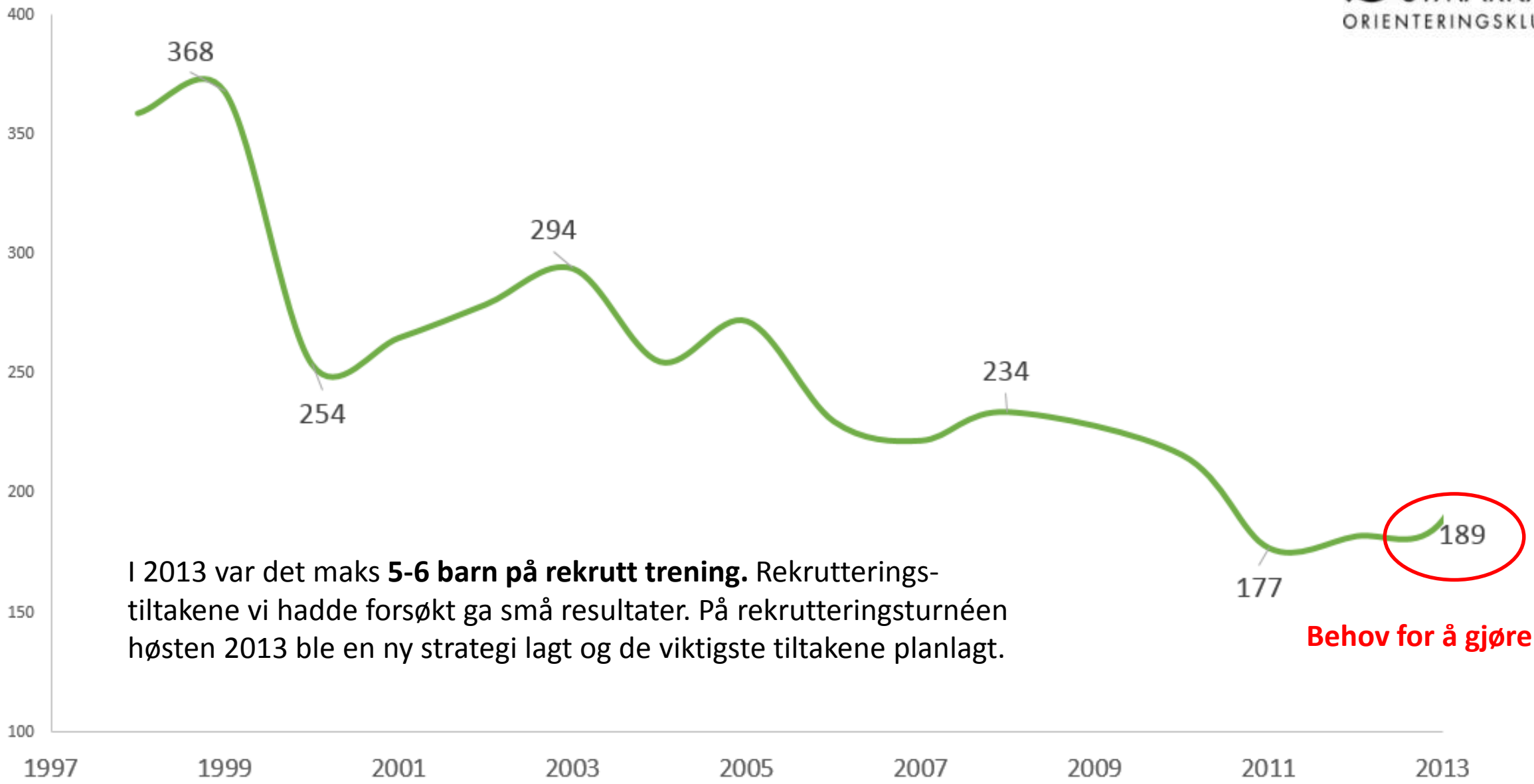
Terje Linløkken, Jørn Mjøster og Svein Otterlei

Kort om Østmarka OK

- Lørenskog, Rælingen og Skedsmo som kjerneområde.
- Innbyggerantall 110 000
  - 16 000 barn i alderen 6-17 år
- Østmarka OK er en sammenslåing av O-52 og Rælingen OK i 1998.
- O-klubben er for tiden i vekst og det gjøres mye bra på rekrutteringssiden



Utvikling medlemstall Østmarka OK



I 2013 var det maks **5-6 barn på rekrutt trening.** Rekrutterings-tiltakene vi hadde forsøkt ga små resultater. På rekrutteringsturnéen høsten 2013 ble en ny strategi lagt og de viktigste tiltakene planlagt.

Behov for å gjøre noe!

Rekrutteringsplan høsten 2013

Strategi og mål

- Være mer synlig lokalt og senke terskelen for å begynne med orientering
- Lokalisering viktig – sentralt – samme sted hver gang
- Primær målgruppe 8-13 år + foreldre
- Rekruttere/beholde 5 gutter og 5 jenter pr. årstrinn
- Beholde de som allerede var i klubben

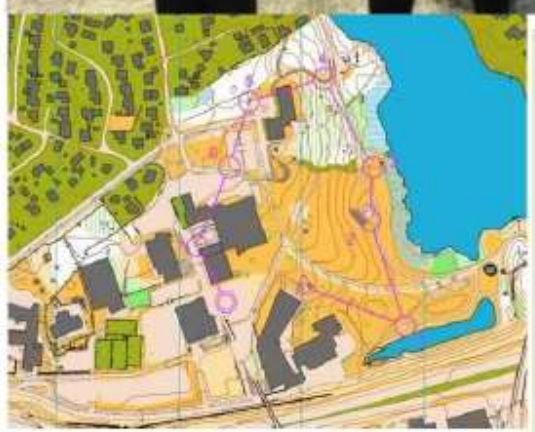
Tiltak

- Planen listet opp en rekke tiltak der park o-karusellen som rekrutteringsarena var høyest prioritert – «hårete mål» om 100 deltakere
- Alle på park o-karusellen fikk bli med på alle treninger og klubbløp gratis – «treningsmedlemmer»
- Lage en sosial ramme - uformelt – men god organisering

Park o-karusellen 2014

Bli med på orienteringskarusell i Rådhusparken i Lørenskog!

Brosjyre delt ut til alle skoleklasser



Det er løp fem onsdager i april og mai, og premie til alle som fullfører tre løp.

Vi starter

onsdag 23.4 kl 18.00

Orientering - enkelt, morsomt og utfordrende

www.ostmarkaok.no

Park o-karusellen ble umiddelbart en suksess!

Fakta park o-karusell 2015

- Lørenskog: 5 løp, 100 i snitt pr. løp, 117 som får premie (3 løp) og ca. 140 deltagere
- Rælingen: 5 løp, 86 i snitt pr. løp, 101 som får premie og ca. 130 deltagere
- Ca 50% deltar på begge karusellene

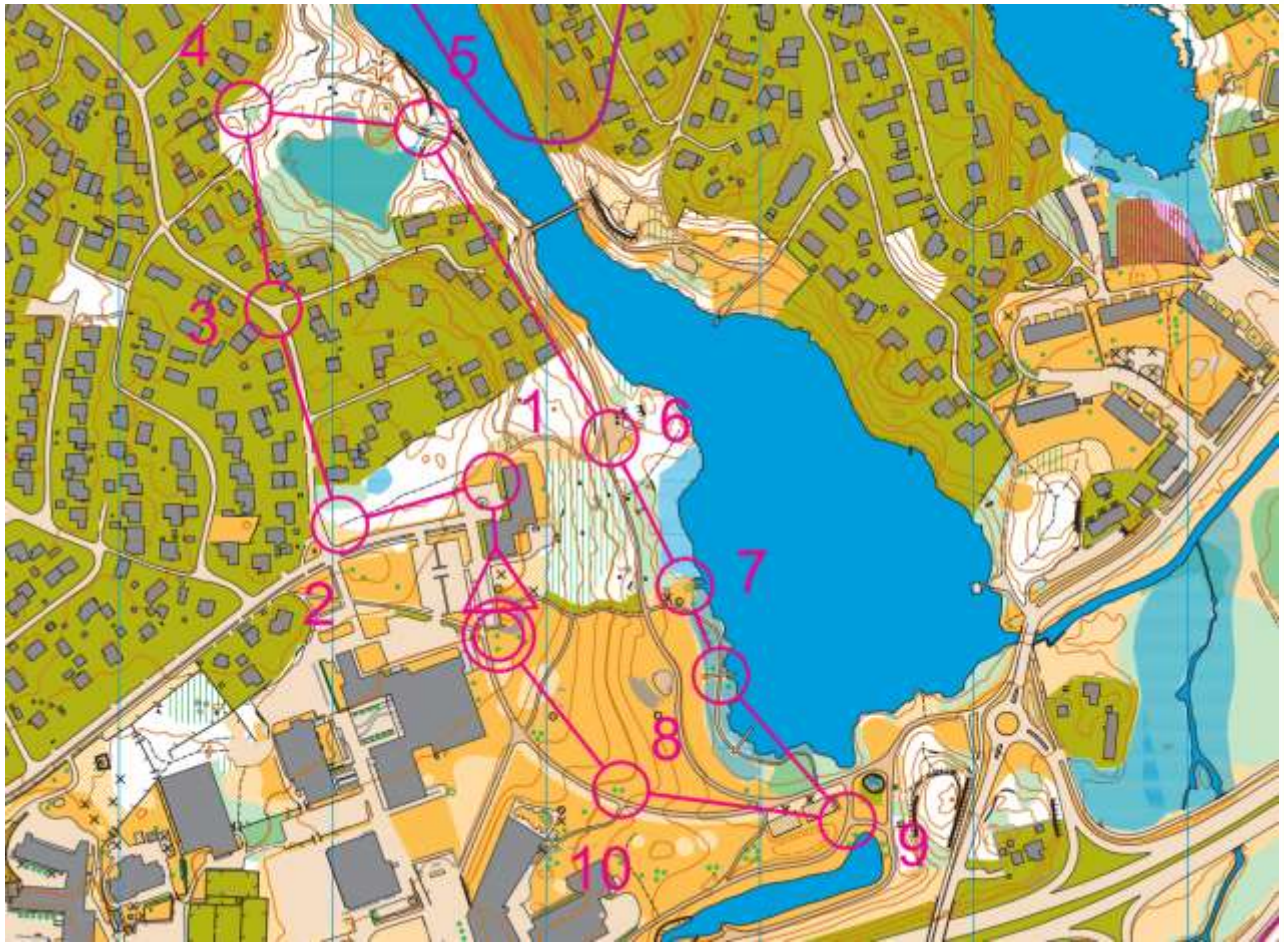
Alder	vår	Høst
14	4	2
13	4	2
12	15	11
11	10	7
10	16	9
9	38	24
8	16	12
7	14	21
6	9	7
5	2	7
4	5	3

Erfaringer/suksessfaktorer

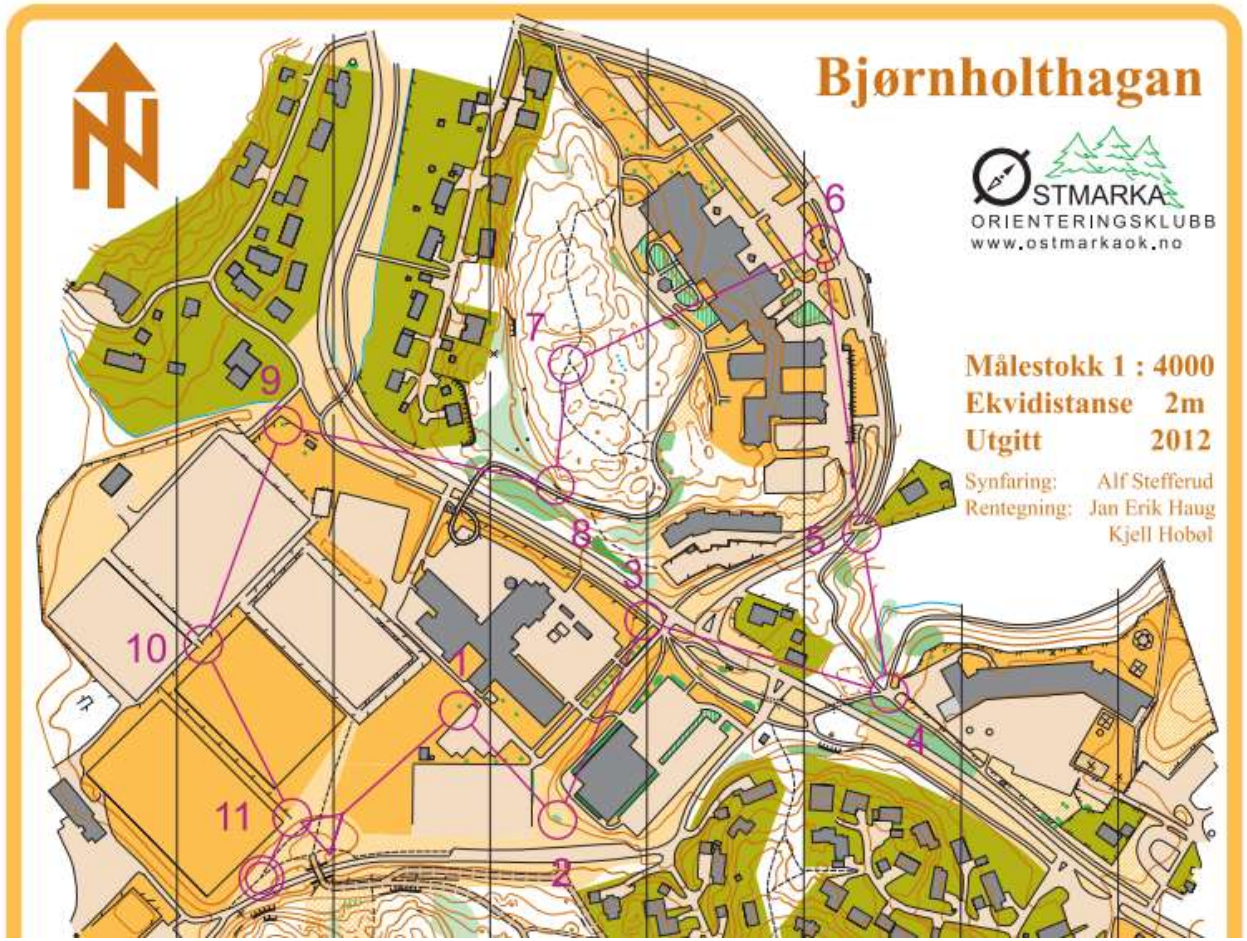
- Nøkkelpersoner med fra starten.
- Markedsføring, Facebook, brosjyrer til skoler, epost, få med naboen
- Gjentakelse. Sentralt. Enkelt konsept. Uforpliktende. Kake, frukt og saft etter løpet. To løyper hver gang. Stor frihet til å gå sammen eller i grupper. Ungdommene fra Østmarka har deltatt. To flotte arenaer og løpsområder.
- Mange foreldre med gode minner fra o-løp på 80- og 90-tallet har fått gjenopplevd disse. Orientering har et positivt omdømme. Det sosiale i sentrum. Lek og moro viktigst.
- Fokus på å få med de yngste. Men alle like viktig. Ikke konkurranse-preg utover å sammenligne strekktider, **brikker**.
- Fri start.
- God synlighet. Masse Østmarka-flagg og vimpler.
- Enkel påmelding (deltager.no), ingen forpliktelser

Kart som ble brukt

Lørenskog - rådhusparken



Rælingen -Marikollen



Erfaringer forts.

- Påmelding med e-post adresse, bruk av dette til oppfølging underveis og i etterkant
- Kr 300 for å delta, inkludert medlemskap og tilgang til trening
- Trygge omgivelser. Eget tempo. Snakke med «alle»
- Ingen forpliktelser eller krav til utstyr, tidtaking med strekktider når de kommer i mål
- Fleksibelt opplegg, enkel opplæring før start (2-5 min), lette løyper i park terreng samme sted hver gang, **premier**, bronse, sølv, gull, 5x premie osv.
- Alle disse faktorene har bidratt til at mange dukker opp på trening også.
- God inntektskilde

Fra park karusell til trening

Gjøre overgangen fra o-karusell til trening enklest mulig – god organisering - bli sett - ha det gøy – skape en god sosial arena – involvere foreldre

Fra park karusell til trening

- Alle som er med på PARK karusellen kan delta på treninger gratis
- Skape et miljø på treningene, sosialt og moro
- Gjøre orientering og skog ufarlig
- Tilbud til alle aldre
- Turer og samlinger, viktig vi må gjøre mer
- Dra på felles løp, trenere kan følge de som er usikre
- Få med foreldrene på løp og trening

Overgangen til å delta på løp

15-stafetten

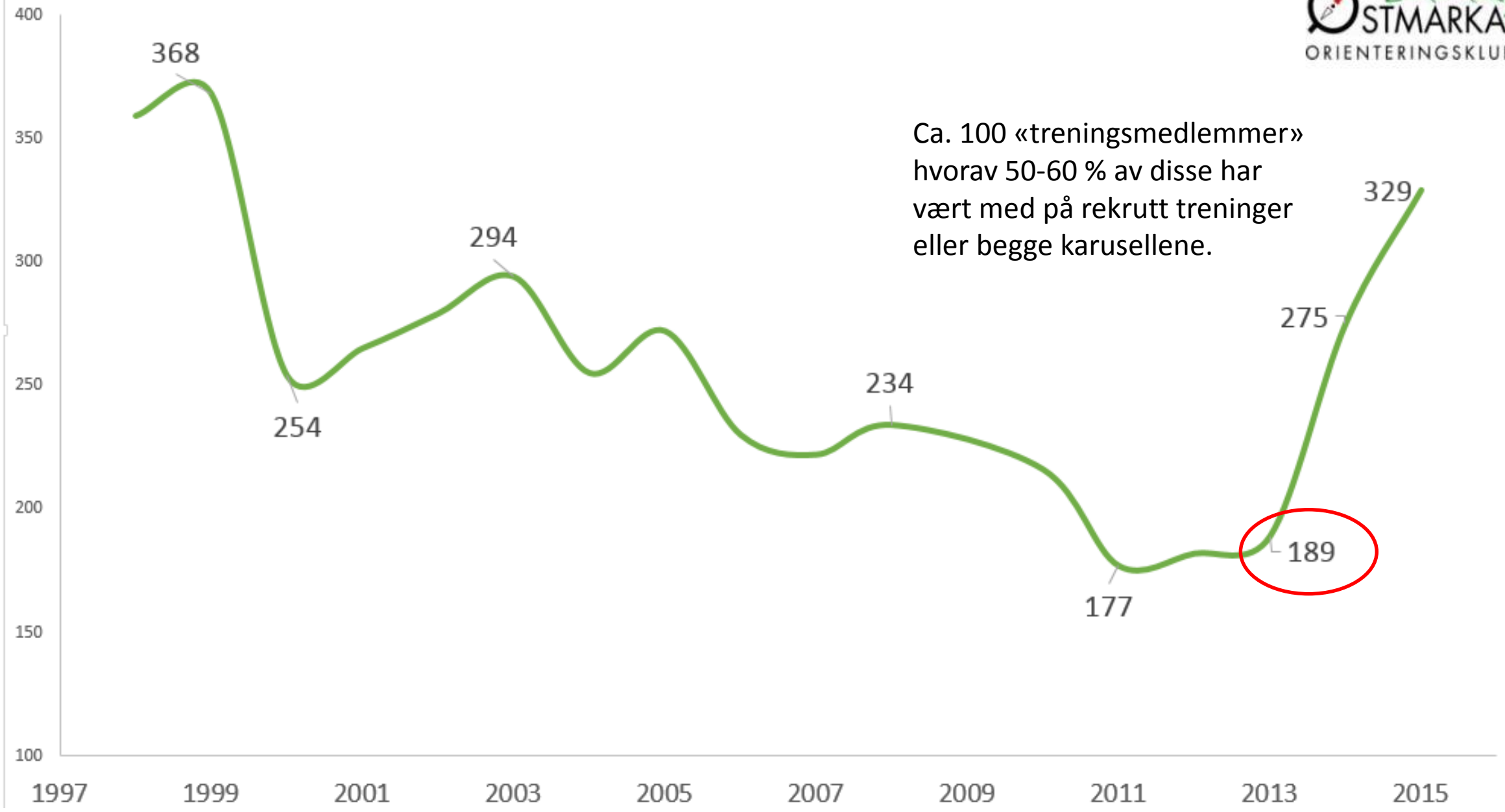
Rekruttsamling. Sosial profil med familie, masse aktiviteter, lek og moro.

Fra rekrutt til ungdom - fellesskap

Fra rekrutt og over i ungdomsgruppa

- Trene sammen fra de er ganske unge
- Noen ganger felles samlinger/pizza kveld
- Bruke ungdommene til å følge rekruttene i en trening eller to for å hjelpe dem med hva de gjør bra/dårlig – skape fellesskap
- Et felles miljø – en felles treningsdag i uka
- Ca. 15-20 rekrutter som går opp i ungdomsgruppa i 2016
- Samlinger
- Klubbkvelder for ungdommene

Utvikling medlemstall Østmarka OK



Ca. 100 «treningsmedlemmer» hvorav 50-60 % av disse har vært med på rekrutt treninger eller begge karusellene.

Stolpejakt – nytt lavterskeltilbud

- Lørenskog og Rælingen
- Startet 1. sept. 2015
- 20.000 brosjyrer
- Brukes aktivt i skolene
- Lavterskeltilbud
- 2500 registrerte brukere
- Kjempesuksess! Gir stor synlighet i lokalmiljøet.
- Rekrutteringseffekt ikke målt
- Netto Inntekt: ca. 50.000

Hvordan beholder vi barn/ungdommer

- Skape en kultur slik at alle nye føler seg velkommen.
- Passe på at alle føler seg sett
- God organisering – vurdere å innføre en oppmannsfunksjon som er med på å sikre informasjon og sosial tilknytning.
- Få rekruttforeldre til å bli aktive! Voksentrening er viktig for de som har barn som klarer seg selv på trening.

Hvordan beholder vi ungdommene

- Det må være gøy på trening – trene sammen - mange på trening – samarbeid med naboklubber – bli kjent på tvers av klubbene
- Sette individuelle mål – alle er forskjellig
- Variert treningsopplegg
- Sosialt – pizzakvelder – klubbkvelder
- Samlinger og turer
- Ikke fokus på prestasjon / resultat

Hva må vi bli flinkere på fremover

- Vi nærmer oss maks kapasitet i forhold til betjening av rekruttene – enda bedre på organisering og utdanne flere aktivitetsledere
- Bedre på treninger for de minste, enda mere lek og moro, flere trenere
- Bedre på informasjon
- Bedre på å få med barna på løp
- Invitere med andre klubber til å delta på arrangementene
- Stolpejakt i samarbeid med kommunene – tilbud inn i skolene

Oppsummering hovedtiltak i 2016

- Fortsette med park o-karusellen vår og høst
- Nærløp (Østmarka karusellen) hver tirsdag – få rekruttene til å begynne å løpe o-løp her
- Planlegge hvordan vi skal få mest mulig gevinst ut av stolpejakten – mulig utvidelse til Skedsmo?
- Gode treninger – god organisering – høy gøy-faktor – alle bli sett
- Få med «gamle» o-løpere som bor i området inn i o-sporten igjen
- Flere aktivitetsledere - gi foreldre oppgaver tidlig