



## Retningslinjer for NOFs seniorpolitikk

Vedtatt på Forbundsstinget 1. – 2. mars 2008

### **Innledning**

Norges Orienteringsforbund har et overordnet ansvar for å tilrettelegge orienteringsaktiviteter for alle bruker- og aldersgrupper. Orientering er en idrett som egner seg spesielt godt for eldre utøvere.

Løpsdeltakelsen fra eldre utøvere har dessverre vist en synkende tendens i terminfestede løp. Dette kan ha mange forskjellige årsaker, men en av årsakene kan være at løpstilbudet ikke er godt nok. God deltakelse i de eldste klassene er viktig for å øke antall starter i o-løp. De eldste utgjør også en betydelig ressurs i form av det arbeidet de nedlegger som tillitsvalgte, samt at mange av de eldre ofte er de som introduserer o-idretten overfor sine barnebarn.

Det er viktig at de eldre innen vår idrett blir respektert som seriøse idrettsutøvere, i tillitsverv og som hjelpere på grunnplanet.

### **Beskrivelse av nå-tilstanden**

#### Konkurranseregler

Klassetilbud er ofte 10 årsklasser for løpere over 35 år ved kretsløp, mens det er 5 årsklasser ved nasjonale løp, og klasser skal tilbys så langt det er påmeldinger. Arrangører kan differensiere klassetilbudet ytterligere både etter alder og vanskegrad. Eldre utøvere deltar i O-idretten først og fremst fordi selve idretten og miljøet gir utfordringer og stimulanse. Premiering er sekundært.

#### Kart

Kartutviklingen har de senere år gått i retning av o-kart i større målestokk (vanlig med 1:10 000) noe som bidrar til at de med nedsatt syn lettere kan lese kartet. Klubber som utgir kart i målestokk 1:15 000, oppfordres til også å utgi kartet, eller deler av kartet, i større målestokk. Konkurransereglene sier at løpere over 45 år skal ha kart i målestokk 1:10 000. Sprintkart er også av en slik utforming at de passer for dem med nedsatt syn.

#### Terminlistetilbudet

##### *1 Vanlige løp*

I de aller fleste vanlige nær-, krets- og nasjonale o-løp er det tilbud til alle aldersklasser. Den enkelte krets kan fastsette nærmere regler for klasse- og løypetilbud. Praksis varierer fra krets til krets avhengig av lokale behov og ønsker.

##### *2 Stafett*

Arrangører oppfordres til å gi stafett-tilbud slik at eldre utøvere får et reelt konkurransetilbud innen egen krets og/eller distrikt. I arrangement som Veteranmesterskapet og Norsk O-Festival fastsetter forbundet klassetilbudet.

### *3 Nær-o-løp på ukedager*

Konkurransetilbudet har en uhøytidlig form og går i nærmiljøet, ofte på vanlige ukedager. Tilbudet passer spesielt for dem som ikke ønsker å reise langt eller bruke helger til konkurranseorientering.

### *4 Veteranmesterskapet*

Dette er et eget mesterskap for alle over 40 år hvor terrengvalg, klasse- og løypetilbudet og selve arrangementsrammen er særlig tilpasset de eldre og eldste deltakerne.

### *5 World Master*

Dette er et fullverdig og tilpasset konkurranse tilbud til både dem med høye ambisjoner og rene mosjonister som ønsker å kombinere ferie og o-løp i ulike land og verdensdeler.

### Turorientering

Turorientering er en aktivitetsform som egner seg meget godt for eldre utøvere da tiden ikke betyr noe og postene kan oppsøkes når man selv ønsker. Det er også opp til deltakerne selv å velge hvor langt de vil gå, og hvor mange poster de vil besøke på en tur.

### Presisjonsorientering

Denne aktiviteten vil være et godt alternativ til vanlig konkurranseorientering for eldre utøvere rent generelt, og for dem som har fått nedsatt førlighet spesielt.

## **Hvordan kan Norges Orienteringsforbund gjennomføre en god seniorpolitikk?**

Utfordringen ligger i å gi de eldre utøvere et attraktivt aktivitetstilbud. Det bør ikke være slik at fokuset på barn & ungdom gjør at de eldre ikke får et tilfredsstillende tilbud. Hvordan kan vi kombinere en utstrakt satsing på barn & ungdom med å gi et godt tilbud til de eldre?

Eldre o-løpere med høyt ferdighetsnivå ønsker godt løpbar terreng, krevende orientering og kortere løyper. Løypene bør ha A-nivå eller godt B-nivå og skal ikke kombineres med korte løyper for yngre utøvere og nybegynnere.

Respekt for det høye o-tekniske ferdighetsnivået hos de eldre er viktig. Arrangører skal legge løyper med et ferdighetsnivå tilpasset erfarne o-løpere. Løypenivået som beskrives i innbydelsen må ikke avvikes. Løypene skal legges slik at løpbarheten blir så god som mulig i det aktuelle terrenget. Når bevegeligheten svekkes blir det vanskelig å bevege seg i ulent terreng. De bratteste og mest steinete områder bør derfor unngås som løpsområder for de eldste.

Løypene skal ikke være for korte, men heller ikke for lange for den enkelte aldersgruppe. Løypelegger bør gjøre seg kjent med den enkelte classes løpsstyrke i den aktuelle terrengetypen, for eksempel ved å konsultere eldre utøvere, før løypelengder fastsettes. Stikkord er at løypene må være passe krevende. For dem som er spreke nok til å løpe lange løyper, kan alltid løpe i lavere aldersklasser. De eldre må ikke oppleve å få løyper som er tilnærmet nybegynnerløyper. De må oppleve at det er tenkt spesifikt på deres aldersgruppe.

Kartene skal være godt lesbare og ikke i mindre målestokk enn 1:10 000.

For utøvere over 60 år, bør det alltid være 5 års klasseinndeling, men løypene kan være de samme.

Selv om premiering er sekundært for de eldre utøverne, bør vinnerne i de eldre aldersklassene trekkes frem for å få sin velfortjente hyllest. I kretsmesterskap bør vinneren i de eldre årsklassene tildeles medalje/merke på linje med de andre kretsmesterne.

Det bør i større konkurranser, f eks i O-Festivalen, legges inn en stafettklasse, D/H 195, som gir de eldste mulighet til å konkurrere på noenlunde like vilkår.

Det bør vurderes å innføre en trimklasse for de eldre. Løypa kan kombineres med den for en av de yngste klassene. Rekrutteringen til denne klasse er fra dem som aktivt har drevet turorientering, nærtrim etc., samt for eldre som ønsker trim med litt ekstra spenning.

Forbundet bør aktivt markedsføre tilbud om presisjonsorientering for eldre utøvere som ikke har mulighet eller ønske om å fortsette med vanlig orientering, for på den måten å beholde disse utøverne innen orientersidretten.

Turorienteringstilbudet bør opprettholdes i sin nåværende form, men arrangører bør ved plassering av postene ta hensyn til at de skal være tilgjengelige for alle alderskategorier, slik at de for eksempel ikke legges i for bratt, steinete eller i annet vanskelig fremkommelig terreng. Det bør drives aktiv markedsføring av turorienteringen blant eldre i andre miljøer.

Forbundet må ha et overordnet ansvar for Veteranmesterskapet med hensyn til terrengvalg, kontroll av løypeleggingen og arrangementet for øvrig. Det må være en forbundsoppnevnt kontrollør/TD.