



# sommer-O-skole

- informasjon og tips  
for arrangører



Sist oppdatert februar 2023



## Bakgrunn og formål

Norsk Orientering har som overordnet målsetning om å øke aktiviteten blant barn og ungdom med 10% i perioden 2022 – 2026. Orienteringsforbundet oppfordre klubbene til å tilby enkle, morsomme og lærerike orienteringsaktiviteter som kan bidra til å oppnå målsettingen.

Ett av flere gode tiltak er å arrangere sommer-o-skole.

Formålet med en sommer-O-skole er økt rekruttering og synlighet i klubbens nærmiljø, kunne tilby ungdommene i klubben en liten «sommerjobb» og ikke minst, en knallartig uke for både deltagere og arrangør!

For at flest mulig klubber skal kunne ta i bruk konseptet sommer-O-skole, har Orienteringsforbundet utarbeidet et forslag på hvordan det hele kan gjøres. Dette håper vi kan bidra til å redusere arbeidet for dere i klubbene, ved at terskelen for planlegging og gjennomføring av sommer-O-skoler er noe lavere.

Dette heftet vil gi informasjon og noen tips til arrangører og instruktører, samt forslag til øvelser og aktiviteter.

### Ha det gøy med sommer-O-skole!

*Idé og tekst: Kaisa Svergja og Lene Kinneberg*

*Kartutsnitt: Kristiansand OK*

*foto fra sommer-o-skole Halden*

*Dato: Første utgave mars 2015, revidert februar 2023*



## Innhold

Hva er en sommer-O-skole? .....	4
Mål for sommer-O-skolen er: .....	4
Planlegging .....	5
Kostnad/sponsor .....	5
Påmelding .....	6
Markedsføring .....	6
Sikkerhet .....	6
Til instruktør! .....	7
God planlegging .....	7
Bilder/Instagram .....	8
Opplegg .....	8
Eksempel på aktivitetsplan .....	9
Forslag til aktiviteter og øvelser på sommer-O-skole .....	10
Forklaring av øvelser .....	10
Kart .....	10
Tegne kart .....	11
Kjenn deg igjen på kartet! .....	11
Lær karttegn! .....	11
Emit-brikker .....	12
Kompass .....	13
Mesternes Mester .....	14
«Råtassen» .....	17
Eksempel på Råtassløyfer og Råtassløype .....	18
Velkommen til sommer-O-skole! .....	19



## Hva er en sommer-O-skole?

En sommer-O-skole er en «skole» i sommerferien, hvor deltagerne skal ha det gøy og bli kjent med orienteringsidretten over flere dager. Arrangør har dermed mulighet for å legge opp et program som byr på både utfordringer og masse moro, og som forhåpentligvis er en kortere vei til at deltagerne skal bli «bitt av o-basillen».

For å senke terskelen for å arrangere o-skole for klubbene, ønsker Orienteringsforbundet å komme med et forslag på hvordan sommer-O-skolen kan gjennomføres. I dokumentet følger en mal og et oppsett som kan tas i bruk, hvor dere fyller inn opplysninger som passer for dere. Håper at sommer-O-skoler vil bli tatt godt imot, og at det kan bidra til økt aktivitet i din klubb!

### Mål for sommer-O-skolen er:

- Økt rekruttering lokalt
- At deltagerne skal bli kjent med orienteringsidretten
- At alle har det gøy!

Sommer-O-skolen bør:

- Gjennomføres fra 3-5 dager i sommerferien
- Ha en varighet på 3-6 timer hver dag
- Være tilpasset aldersgruppen 10-13 år (kan også holdes åpen for 8-9-åringer, avhengig av klubbens ressurser)
- Være sentralt plassert med lett adkomst (skole, klubbhus, idrettshall), hvor det finnes oppdatert skolekart/sprintkart

Norsk Orientering anbefaler å bruke erfaren ungdom i o-gruppa som instruktører. Gi dem gjerne ansvaret for planlegging og gjennomføring, men husk at det er viktig at en voksen person i klubben «kvalitetssikrer» og godkjenner opplegget! Er alt gjennomtenkt?



## Planlegging

Sommer-O-skoler bør planlegges og annonseres i god tid før skolen slutter, med et «lokkende» program og god informasjon. Tenk igjennom hvor mange o-aktiviteter som bør planlegges. Ofte er det like viktig med allsidighet og ikke-o-aktiviteter! Deltagerne er på o-skole, men å holde konsentrasjonen oppe for kart og kompass flere timer om dagen, kan bli i overkant. Koble av med andre morsomme og sosiale aktiviteter, som myrrugby, stafetter og gruppekonkurranser. Man kan jo «lure inn» litt orientering i gruppekonkurranser, uten at deltagerne «tenker» på at dette er en o-øvelse...

Husk at bruk og evt. leie av stedet (skolen, aktivitetsplassen) som skal brukes som base, må avtales i forkant, likeså tilgang på toalett etc.. Selv om aktiviteter skal foregå utendørs, bør man ha tenkt igjennom et alternativ for å søke ly for regn (eks. rom/overbygg/telt).

## Kostnad/sponsor

Selv om Orienteringsforbundet ønsker å støtte klubbene som gjennomfører sommer-O-skoler økonomisk, bør klubbene se på dette som en rekrutteringsarena i stedet for «penger i kassa». Formålet med sommer-O-skoler er økt aktivitet lokalt, hvor deltagerne skal få et positivt møte med o-sporten og lyst til videre deltagelse.

Deltageravgiften bør ligge på et nivå som får sommer-O-skolen til å fremstå som «profesjonell», samt at det ikke er avskrekkende høyt. Her bør arrangør vurdere hva som er en grei «sum» i deres klubb og nærmiljø. Sjekk f.eks. hva andre sommeridrettsskoler tar.

### TIPS!

At utøvere og ledere har like t-skjorter (gjærne med ulike farger), kan skape ekstra tilhørighet og et minne til sommer-O-skolen. Man kan også dele ut tur-o-konvolutt, fri startavgift og medlemskap eller andre effekter, som kan bidra til at de vil fortsette med orientering.

*Vi anbefaler at tilskuddet fra NOF går til å honorere unge instruktører.*

Det kan også være en idé å spørre lokale sponsorer om støtte til sommer-O-skolen (i form av f. eks t-skjorter, grillmat, frukt, drikke...).



## **Påmelding**

Vi anbefaler klubbene å benytte seg av elektronisk påmeldingssystem. Husk å innhente ekstraopplysninger om:

- Navn på foreldre, epostadresser og telefonnummer
- Allergier blant deltagerne
- Funksjonsbegrensninger
- Tillatelse til fotografering av deltagerne

## **Markedsføring**

Heng opp plakater, informer på sosiale medier og internett, lokalaviser, skoleklasser, på o-treninger, på O-challenge osv. i god tid før arrangementet! Ring inn til avisa for å få omtale av din sommer-O-skole, og informer dem gjerne om når o-skolen skal holdes.

Markedsføring er viktig for å få deltagere til akkurat *ditt* arrangement, det er mange andre tilbud om fritidsaktiviteter for barn og unge.

## **Sikkerhet**

God sikkerhet på sommer-O-skolen er helt nødvendig for et vellykket arrangement.

Sikkerheten er arrangørs ansvar, og er dermed et punkt som bør være nøye gjennomtenkt. Se til at nærmiljøet er trygt og godt med hensyn til blant annet biltrafikk.

Det bør alltid være minimum to instruktører som deler på ansvaret under sommer-O-skolen, i tilfelle noe uforutsett skulle oppstå. Husk at instruktører må ha med seg førstehjelpssett, i tillegg til kontaktinformasjon til foreldre/foresatte og arrangør.



## Til instruktør!

Flott at du ønsker å være instruktør på sommer-O-skole i ditt nærmiljø! Norsk Orientering trenger interesserte og engasjerte ungdommer, og takker deg for ditt bidrag.

For å være instruktør på en sommer-O-skole, må du:

- Ha kompetanse og erfaring om orientering, gjerne trener-/lederkurs
- Være over 16 år
- Være tålmodig overfor barn
- Ha lyst til å lære bort orientering til andre
- Være blid og glad!

## God planlegging

For å gjennomføre en vellykket sommer-O-skole, kreves et godt og gjennomtenkt opplegg. Om du skulle bli ferdig før oppsatt tid på øvelsen, bør du ha en «plan B», likeså om dere skulle overstige tiden. Barn trenger klare og tydelige beskjeder, ikke vær redd for å si ifra!

Vi har lagt ved et forslag på hvordan sommer-O-skolen kan gjennomføres. Ønsker du å benytte deg av denne, tenk igjennom hvordan den kan passe din sommer-O-skole og prøv å tilpasse i størst mulig grad.

Er du mellom 17-29 år og liker å være trener eller lede andre, anbefaler vi Forbundets aktiviteter for ungdom og yngre voksne. Bli med på trenerkurs, vær med som trener på Hovedløpet og O-landsleiren og engasjer deg i egen klubb/og krets!

Her er en liten huskeliste over utstyr du kan komme til å trenge:

- Førstehjelpsett
- Isposer
- Mini Time Recorder
- Emit-brikker og kompass til utlån
- Papir og penner
- Fotoapparat
- Utstyr til øvelsene
- Postutstyr



- Plastposer til kart
- Evt. ekstra drikke

### **Bilder/Instagram**

Ta gjerne bilder fra sommer-O-skolen, men husk å ha spurt om tillatelse til å ta bilder av deltagerne! Spør om tillatelse igjennom påmeldinga.

Legg ut bilder fra din sommer-O-skole på Instagram! «Tag» dem #sommeroskole.

### **Opplegg**

Under følger et forslag på hvordan en sommer-O-skole kan gjennomføres. Forklaring på øvelsene finner du under forslag til aktivitet og øvelser.

Husk å starte enkelt og grunnleggende! Å spørre og inkludere deltagerne i kommunikasjonen, er viktig. Under følger eksempler på spørsmål:

- Hva er orientering?
- Hvilke forventninger har dere (deltagerne) til sommer-O-skolen?
- Hva vil dere lære?
- Har noen av dere prøvd orientering før?

Ta en kort evaluering etter hver dag og gjør eventuelle justeringer i programmet underveis. Husk å sjekke utstyret etter endt dag!







## Eksempel på aktivitetsplan

3- dagers sommer-O-skole, 4 timer hver dag

Tid (ca.)	Mandag	Tirsdag	Onsdag
10:00-11:00	Oppmøte! Registrering og informasjon om uka.  Bli kjent Oppvarming	Oppmøte! Oppsummering av gårdagen. <b>Kart!</b> (videreføring) Øvelse 5 Øvelse 8-10	Oppmøte! Oppsummering av gårdagen. <b>Kompass!</b> (introduksjon)
11:00-12:00	<b>Lær kart!</b> Aktivitet (øvelse 1-4)	Øvelse 12 «Mesternes Mester»	Øvelse 15 (med kart og kompass)
12:00-12:30	Lunsj (matpakke)	Lunsj (matpakke)	Grilling, orienteringssløyfer, ulike øvelser og avslutning.  Foreldre og søsken er velkommen!
12:30	Øvelse 17, varier gjerne mellom fotball og rugby	«Mesternes Mester»	
14:00	Hjem	Hjem	

*Vurder behovet for frilek, drikkepause osv. underveis!*



## **Forslag til aktiviteter og øvelser på sommer-O-skole**

### **Forklaring på øvelser**

Fra Aktivitetsbanken [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/)

**Bli-kjent-øvelse:** Navnerunde. Alle stiller seg på rekke. En person starter ved å hilse på nestemann med hånda. Når han har hilst på alle, stiller han seg sist i rekka. Når alle har hilst på hverandre, stiller deltagerne seg i ring. Førstemann starter å si sitt navn, andremann skal si førstemann og sitt eget, tredjemann 1., 2. og sitt eget osv..

### **Oppvarming/bli-kjent-leker:**

[www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/oppvarmingsovelser/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/oppvarmingsovelser/)

### **Kart**

Nybegynnere uten orienteringserfaring, trenger ofte å lære det helt grunnleggende før man setter i gang med øvelser på kartet. Start med en enkel introduksjon, der du forklarer hva et kart er, fargene på kartet, aktuelle karttegn og hvordan man orienterer kartet.

Vis gjerne eksempler på ulike type kart, fra foto- til symbolkart. Karttegnplakaten kan også benyttes. Enkle «lekpregede» øvelser er ofte en god intro til å lære kart. Mer om dette og henvisning til øvelser finner du lenger ned.

Sørg for å lage et differensiert opplegg, der det er øvelser for både nybegynnere og mer erfarne (f.eks. sløyfer med ulik vanskegrad).

Kartene kan gjerne være forenklet, f.eks. uten høydekurver. Sørg for å ha oppdaterte kart, slik at nybegynnere får se at kartet stemmer med terrenget.

### **Deltagerne kan spørres:**

- Hva er et kart?
- Hva kan man bruke et kart til?
- Hvilke farger finner man på et kart?
- Kjenner du en huskeregel for fargene? (Svart er hardt, blått er vått...)



## Tegne kart

En fin øvelse å starte med, er å tegne egne kart over ei fotballbane, volleyballbane eller et annet mindre område. Sett ut forskjellige effekter (matter, kjegler, hoppetau) for å gjøre området til et «terreng». Start gjerne med å tegne sammen, slik at barna forstår prinsippet med å plassere gjenstandene i området rett på kartet.

Etter hvert kan du sette ut flere effekter, mens barna tegner hvert sitt kart. Når kartene er ferdig tegnet, kan barna få en liten gjenstand (eks. lapp, penn) som de skal gjemme og markere på kartet. Deretter går barna sammen to og to, og har «skattejakt» frem til de har funnet hverandres gjenstand.

### Aktiviteter:

1. Tegne kart: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynner-tegne-kart/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynner-tegne-kart/)
2. Skattejakt: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynnerskattejakten/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynnerskattejakten/)

## Kjenn deg igjen på kartet!

Hvis dere er på et område hvor barna er kjent med, f.eks. skolegården, kan gjerne denne øvelsen introduseres med å prøve å kjenne igjen bygninger og andre detaljer på kartet. Og motsatt; finne igjen detaljer i terrenget på kartet («Hva er den blå ringen?» «Hvor er skolen?»).

### Aktiviteter:

3. Mønsteret: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/monsteret/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/monsteret/)
4. Kjegleorientering: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Nybegynner-kjegelstafett/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Nybegynner-kjegelstafett/)
5. Belgisk O: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Belgisk-o/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Belgisk-o/)
6. Gymsalstafett: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Gymsalstafett/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Gymsalstafett/)
7. O-sisten: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynner-fangeleken-i/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynner-fangeleken-i/)

## Lær karttegn!

Bruk fargegruppene til å huske karttegn! Blått er vått, svart er hardt (og stier), gult er kult (åpent), grønt er ikke skjønt, hvitt er «vanlig» skog og brunt er høyder.



Oversikt over farger på kart og karttegn for begynnere og diverse annet gratismateriell finnes bl.a. på denne nettsiden: <https://www.o-skolen.no/materiell/laeringsmateriell/>

#### **Aktiviteter:**

8. Karttegnstafett: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-karttegnstafett/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-karttegnstafett/)  
(Karttegnstafett med foto: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-karttegnstafett-med-foto/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-karttegnstafett-med-foto/))
9. Karttegn-moro: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-karttegn-moro/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-karttegn-moro/)
10. Fargeleken: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-fargeleken/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-fargeleken/)

**Når det grunnleggende begynner å bli litt innøvd, er det morsomt å prøve flere utfordrende o-aktiviteter der man bruker det lokale orienteringskartet. Her er noen forslag:**

11. Den usynlige posten: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-den-usynlige-posten/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-den-usynlige-posten/)
12. Caps-stafett: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/)
13. Linjeorientering: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linjeorientering/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linjeorientering/)
14. Rapport-orientering: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-rapport-orientering/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-rapport-orientering/)
15. Stjerne-orientering: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-stjerneorientering/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-stjerneorientering/)

#### **Emit-brikker**

Emit-brikkene pleier å være en stor hit blant barn. Å løpe brikkesprint, individuelt eller som stafett, er en fin pauseaktivitet mens du/dere gjør klar neste aktivitet.

Bing-O er en øvelse hvor du kan bruke Emit som kvittering på posten.



### **Aktiviteter:**

16. Brikkesprint: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Brikke-sprint-ekt/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/Brikke-sprint-ekt/)
17. Myrfootball: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/for-alle-myrfootball/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/for-alle-myrfootball/)
18. Bingo-o: [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/bingo-o/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/bingo-o/)

### **Kompass**

Kompass er et viktig hjelpemiddel for å kunne orientere kartet ute i terrenget. Mindre viktig er kompasset på sprint- og skolekart, og i nybegynnerløyper der det som oftest er tydelige detaljer og ledelinjer som bygninger, veier, stier osv.

Kompass, og særlig kompasskurs, kan være vanskelig for nybegynnere å forstå. Ofte kan kompasset «forstyrre» læringsprosessen med å «koble sammen» kartet og terrenget.

Vi anbefaler derfor å vente med kompasslæring til barna har fått en god forståelse for kartet, og klarer å orientere kartet ved hjelp av store/tydelige detaljer i terrenget rundt seg. Hvis sommer-O-skolen går over flere dager, kan man introdusere kompasset de siste dagene.

Lær barna å bruke kompasset til å orientere kartet. For arrangør er det lurt å lage en rød, tjukk strek øverst på kartet for å tydeliggjøre nord. Da er det lettere for barna å lære at den røde kompassnåla alltid skal peke mot nord på kartet, og å innføre huskeregelen «rødt mot rødt!».

Vi anbefaler å bruke [tommelkompass](#) eller [Begin](#) for de yngste barna .

Instruktør må være sikker i forklaringene og bruk av kompasset, er du usikker, blir barna usikre!

### **Deltagerne kan spørres:**

- Hva er et kompass?
- Hvorfor bruker man kompass?
- Når bruker man kompasset?
- Hva gjør at kompassnåla peker mot nord? Er det sånn over hele verden?



La deltagerne løpe igjennom noen postsløyfer og gjøre seg kjent med å orientere kartet ved bruk av kompass. Dette kan også gjøres ved bruk av kjegler, eks. løyper på kjegler 4x4.

### **HUSK!**

På sommer-O-skolen trenger ikke alt å være orienteringsrelatert. Det viktigste er at deltagerne har det gøy og koser seg. Når man er helt fersk med kart og kompass, kan det fort bli «litt for mye av det gode». Nybegynnere må ofte konsentrere seg ekstra mye for å forstå kartet, og trenger derfor også oftere avveksling for å koble av.

### **Mesternes Mester**

Som avkobling til rene orienteringsøvelser, kan man ha konkurranser uten direkte tilknytning til kart og kompass. Mesternes Mester bygger på NRK1-programmet med samme navn, der utøverne konkurrerer mot hverandre i ulike øvelser, og samler poeng. I hovedsak er øvelsene individuelle, med mindre det står annet. For å slippe større mengder utstyr, kan det være lurt å dele deltagerne i grupper under noen av øvelsene.

Øvelser:

1. «Snekker'n» 10 min  
*Slå inn spiker i en planke på færrest mulig slag.*
2. Ping-pong 10 min  
*Hver deltager utstyres med en badmintonracket og ei fjær. Om å gjøre å slå ballen opp i luften flest ganger. Hvis øvelsen er for «lett» kan deltagerne etter hvert gå over til å stå på ett bein.*
3. «Tidsmaskinen». 30 min  
*Deltagerne får et kart med ei løype på. Først skal de gå/løpe løypa «rett» vei. Neste gang skal de ta løypa «feil» vei. Den som bruker lik tid på begge rundene, vinner*



øvelsen. Hvis to stykker har lik tid vinner den som har flest like strekktider. Hver runde bør ta maks 10 minutter (husk at det kan være store individuelle forskjeller).

4. Henge 10 min

*Henge lengst mulig etter armene, enten i tverrliggeren av et fotballmål eller i et klatrestativ.*

5. Mønsteret, lagkonkurranse! 20 min

*Lik øvelse 3 i Aktivitetsbanken. To-tre deltagere på lag, om å gjøre å legge mønsteret raskest. Hvis man har mange lag, må noen sitte å se på mens de andre legger. Gi ulike mønster, så ingen «jukser»!*

## Lunsj

6. Melkesyre 10 min

*Deltagerne skal stå med 90 grader i kneleddet med ryggen inntil veggen. Den som står lengst har vunnet.*

7. «Ballkongen» 15 min

*Føre en ball igjennom ei hindreløype, igjennom og rundt kjegler, oppi rockeringer osv.. En og en om gangen. Raskeste tid vinner.*

8. Marshmallowkastet, lagkonkurranse! 10 min

*To og to på lag. Om å gjøre å klare å kaste og fange flest mulig marshmallows med munnen på 10 forsøk.*

9. Gjett vekta 20 min

*Deltagerne får kjenne på vekta på en gjenstand (bare én gang) og skal så gjenskape vekta med en bøtte med «ting» de finner i skogen. Tidsfrist: 10 minutter. Veiing gjøres etterpå.*



10. Avstandsbedømming

10 min

*Tre postskjermer henges opp med ulike avstander. Deltagerne skal tippe ved hjelp av synet hvor langt unna hver enkelt skjerm er. Skrives ned på en lapp og gis til instruktør.*

11. «Syrefest»

20 min

*Finn en motbakke, ei myr eller ei flate.*

*Deltagerne starter på en ende, og spurter over bana. Her står det brusflasker på rekke med noe avstand, ei flaske mindre enn antall deltagere. Når startskuddet går, skal deltagerne spurte over bana for å få tak i hver si flaske. Den som ikke får flaske, ryker ut.*

*Deltagerne går tilbake til start, ei flaske tas ut av spillet, og man løper en ny omgang. Dette gjøres hver runde, den som får den siste flasken vinner.*

*Det kan være lurt å bruke brusflasker på denne øvelsen, slik at det ikke blir en ren løpetest. På den måten får man fokus over på planlegging av hvilken flaske man ønsker å ta, og det er mulig å «krangle» til seg ei flaske. Ikke ha for lange «drag»!*

***For å unngå at noen må stå «alene» å se på, kan to deltagere «ryke» hver omgang de første rundene.***

**Poeng:**

Individuelt: kun «beste halvdel» av deltagerne bør få utdelt poeng, for å unngå store spenn mellom «best» og «dårligst». Eks.: 20 deltagere, gir 10-9-8 osv. poeng til de ti fremste.

På lagøvelsene anbefales det også å gi poeng kun til øverste halvdel. Eks.: 20 utøvere med 2 på hvert lag, gir 10-8-6 poeng til de fem beste lagene.

Den som har flest poeng til slutt, står igjen som «Mesternes Mester»!

**Premie:** Foruten heder og ære, kan vinneren få to Twist-biter. Resten av deltagerne bør belønnes for fremragende innsats i form av én Twist!





## «Råtassen»

Flere klubber har valgt å benytte seg av rekrutteringsopplegget «Råtassen». Råtassen retter seg først og fremst mot nybegynnere og yngre løpere, da konseptet bygger på korte runder, med 3-4 «enklere» poster – kalt «Råtassløyfer». Man har ofte også ei «Råtassløype», hvor poster fra Råtassløyfene er satt sammen til ei lengre løype. Opplegget er populært både blant yngre og eldre, da man selv kan tilpasse hvor langt man ønsker å løpe, samtidig som sløyfene ligger trygt og nære samlingsplass.

Om man ønsker å invitere foreldre og søsken til f.eks. avslutning av sommer-O-skolen den siste dagen, kan «Råtassen» være et godt opplegg å ta i bruk. På neste side følger et eksempel.

Om klubben allerede har en Råtasskarusell, kan sommer-O-skolen være en fin sommeravslutning også for den!

**Husk å lage flyer/ info om klubbens treningstilbud og aktiviteter! Denne kan deles ut på sommer-O-skolens siste dag.**



## Eksempel på Råtass-sløyfer (løype 1-3) og Råtassløype (løype 4)

Utsnitt av kartet «Spicheren», utgitt av Kristiansand OK, 2012.



Mal på innbydelse til sommer-O-skole følger under. Bruk den gjerne som et tosidig A4-dokument!



## Velkommen til sommer-O-skole!

Vi i (**klubb**) arrangerer sommer-O-skole **dato/måned / år**! Målet med sommer-O-skolen er at du som er mellom **X-X (eks. 10-13) år** skal få et morsomt og lærerikt møte med orientering. Å kunne kart og kompass, er god og nyttig kunnskap!

På sommer-O-skolen lærer du å bruke kart og kompass, av erfarne og blide instruktører. Vi vektlegger også allsidighet, og vil i løpet av dagene blant annet spille myrrugby og ha vår egen versjon av «Mesternes Mester».

Sommer-O-skole passer for både erfarne o-løpere og nybegynnere som aldri har drevet med orientering før.

Hver dag møtes vi på **Sted** kl. **tidspunkt**, og vi avslutter samme plass kl. **tidspunkt**.

**På Xdag vil vi avslutte dagen med orienteringssløyfer og grilling. Her er foreldre og søsken hjertelig velkommen, gi gjerne tilbakemelding på om de ønsker å delta!**

Påmeldingsskjema finner du bak på arket. (**evt. link**)

Påmeldingsfrist: **Dato**

Har du spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt med **Fornavn Etternavn, epost, evt. tlf.-nr.!**

Deltakeravgift på sommer-O-skolen er kr. **XXX,-**.

Foruten sommer-O-skolen, inkludere avgiften gratis deltagelse på klubbens karuselløp, tur-o-konvolutt og medlemskap i **Orienteringsklubb** ut året.

**Utstyr:** Treningsstøy/sko som passer for uteaktivitet, uansett vær. Liten sekk der du har med drikkeflaske, matpakke og litt tøyskift. Vi serverer frukt hver dag og grillpølser siste dag.

**Håper vi sees!**

Vennlig hilsen

**Orienteringsklubb**

Etter sommer-O-skolen vil du kunne:

- ✓ Bruke kart og kompass
- ✓ Orienterer deg fra et punkt til et annet
- ✓ Oppleve nærmiljøet på en ny måte
- ✓ Ha fått gode o-venner
- ✓ Tenke tilbake at «dette var gøy»! 😊



## Rammeprogram

Tid (ca.)	Mandag	Tirsdag	Onsdag
10:00	Oppmøte! Bli kjent-leker, lek og moro	Oppmøte Kartøvelser	Oppmøte <b>Lær kompass!</b>
11:00	<b>Lær kart!</b>	Kartøvelser «Mesternes mester»	Caps-o-stafett
12:00-12.30	Lunsj	Lunsj	Grilling, orienteringssløyfer og avslutning. Foreldre og søsken er velkommen!
12:30	<b>Myr rugby</b>	«Mesternes mester»	
14:00	Hjem	Hjem	

### Påmeldingsskjema (lages gjerne elektronisk)

Navn:

Adresse:

Allergier:

Fødselsår:

Funksjonsnedsettelse:

Tidligere erfaring:

Tillatelse til fotografering:

Navn på foreldre/foresatte:

Telefonnr. til foreldre/foresatte:

E-post til foreldre/foresatte:

Innbetaling av deltakeravgift skjer til konto: **oppgi klubbens kontonummer**, evt. faktura sendes på e-post til foreldre/foresatte.

Påmeldingsskjema sendes via e-post til: **e-post adresse, innen dato. måned /år**  
(Evt. oppgi link til elektronisk påmeldingsskjema). **VELKOMMEN!**