

TILTAKSPLAN FOR HARSTAD O-LAG, SESONGEN 2020

Tiltaksområde	Mål	Tiltak	Hvordan	Tidspunkt	Ønsket resultat	Ansvarlig	Resultat
Rekruttering	Vekke interesse for barnegruppa (se tiltak 3)	1. O-challenge	N-løype. Innbydelse klar 20. februar. Opplegg klart innen 1. mai.	26.-28.mai	Over 700 deltakere. Alle elever i 5., 6. og 7 klasse ved skolene i Harstad	Vidkunn med hjelp av Natalie, Ingvild, Siri m fl	
	1 nytt familiemedlemskap, samt vekke interesse for barnegruppe (se tiltak 3)	2. Finn Fram dag	O-løype (nybegynnergivå) med flere aktivitetsposter underveis samt o-spørsmål på hver post. Deltakerpremier til alle. Is, saft og pinnebrødsteking. Turboløype ved samlingsplass. Reklamere for turorientering samt barnegruppe. Annonsering ved plakater i barnehager, på skoler, arbeidsplasser, nettsider etc.	1. juni	170 deltakere	Trine	
	2 nye barn med familier blir medlemmer	3. Barnegruppe (barne-o)/ rekrutteringstrening	Trening en gang i uka kl 1800. For barn 6-11 år. Folkeparken om sommeren (mandager) samt gymsal om vinteren (tirsdager). 3--4 treninger om sommeren blir lagt til andre steder/kart enn Folkeparken, da fortrinnsvis samme sted som ungdomstrening. Råtassmodellen, lekbasert. Øvingshefter til deltakerne. T-skjorte ved innmelding i O-laget. Få med foreldre (følge med barna, og etter hvert prøve selv).	Hele året	8 deltakere ute - 6 deltakere inne.	Kristin og Natalie	
	Rekruttere ytterligere til barnegruppe	4. O-skole	I Folkeparken, uka før skolestart. For barn/ungdom 8-13 år. Har arrangert dette noen år, med god respons. Annonsering i Harstad Tidende. Må ha med medhjelpere, helst av den yngre garde. (Unngå hovedløpshelga, 31.juli-5. august).	Før skolestart, uke 33	10 deltakere	Vidkunn (og Siri/Torstein) med yngre medhjelpere (Jørgen, Vebjørn?, Thea, Niklas?)	
	Rekruttere samt beholde løpere som er "vokst ut av" barnegruppa, fra ca 12 år	5. Ungdomsgruppe	Trening 1 dag i uka hele året, for ungdom fra og med 12 år. Mandager på sommeren og mandager om vinteren, ref pkt vintertrening under.		10 deltakere	Ingvild og Trine	
	Bedre samhold i klubben. Beholde yngre løpere.	6. Felles kveldsmat	Grilling etter siste treningsløp før sommeren ved gapahuk i Folkeparken. Felles kveldsmat en mandag i månedene september og oktober, Turlagshuset.	Juni-november	Bedre samhold i klubben	Børge og Dagrun	
	Utvikling /inspirasjon for ungdommene	7. Hovedløpet og o-landsleiren	Oppmuntre til at flest mulig av 14-16 åringene deltar. Arrangeres av Østmarka OK.	31. juli-5. august	Minst 5 deltakere	Trine og Ingvild	

	Bedre samhold i klubben. Beholde yngre løpere.	8. Fellesreise til o-løp utenfor klubben	Fellesreiser til O-løp, overnatting samme sted etc. Oppmuntre til flest mulig deltakere på Vesterålen 2-dagers på Stokmarknes og Sortland (september), evt også annet løp i Troms.	I god tid før løpene	Bedre samhold i klubben	Trine	
	Bedre samhold i klubben.	9. Jukola	Dame- (4 stk) og herrelag (7 stk). Minibuss med egne sjåfører? Damesteafetten starter kl 14:00 lørdag, herrer starter 23:00 (finsk tid)	13.-14.juni	Bedre samhold i klubben	Trine og Hege	
Turorientering	Selge 20 flere poser enn i fjor. Vekke interesse for orientering.	1. Turorientering	60 poster på 3-4 forskjellige kart. . Eget kart med 3-5 «grønne turer», enkle poster nær turløypene i Folkeparken. Noen enklere poster enn på øvrige kart. Registrering på nett. Salg fra sportsbutikker. Poser med begge oppleggene koster kr 200,-. Annonsering i Harstad Tidende når sesongen starter. Kartene/postene inn på turorientering. no, informere om tur-o-appen i posene. Postkasse i Folkeparken med grønne turer . Alle kartene er nedlastbar på nett, kr 50,- pr kart. PILOT-prosjekt med tur-o og stolpejakt i samme app.	Mai-oktober	Selge 50 poser	Natalie	
Stolpejakten	Vekke interesse for O-laget, markedsføring	1. Stolpejakten	70 poster på sprintkartet "Eineberget", "Harstadåsen" samt Folkeparken som står ute hele sesongen mai-oktober. Få alt på plass til ca starten av april 2019. PILOT-prosjekt med tur-o og stolpejakt i samme app.	Mai-Oktober	Få til et interessant tilbud for allmennheten, også for rullestolbrukere.	Kristin, Siri og Henning	
Ordinær aktivitet	Se flere "nye" deltakere jevnlig på treningsløpene våre	1. Treningsløp	Vanlige treningsløp hver tirsdag kl 1800. Forskjellige steder hver gang. Mål å få oversikten klar så tidlig som mulig, slik at andre som er avhengig av denne kan starte arbeidet (eks felles kveldsmat). Fokus på å ha gode nybegynnerløyper, kan benytte råttassmodellen. Det bør stå på terminlista at man kan ta kontakt med andre erfarne mht hjelp/ideer ifm løypelegging. Livelox på flest mulig av løpene (ressursperson: Trine). Trine lager en mal for praktisk gjennomføring og utstyrslevering. Utkast for terminliste sendes ut innen 1. april.	Hver tirsdag mai-oktober	Opprettholde interessen for orientering	Torstein Mellem	
	Bedre o-tekniske ferdigheter hos løperne i klubben	2. O-teknisk trening	Samme sted som ungdoms-o, omtrent hver 3. uke , kl 1800. Plan klar innen 1. april. Kart/ opplegg for hele sommeren klart innen 1. juni. Inn på terminlista ?	Hver 3. mandag, juni-september	Bedre o-tekniske ferdigheter	Torstein Mellem fører opp på terminlisten. Ansvarlig konsulterer trenerene for ungdomsgruppa	
	Samhold i klubben og god deltagelse	3. Bymesterskap	Terminfeste løpet tidlig i sesongen.	12./26. september	50 deltagere	Bård Skjønhaug? og Børge Weines?	

	Bedre fysisk form i vinterhalvåret. Opprettholde kontakten med miljøet utenfor sesongen.	4. Vintertrening	Hver mandag i vinterhalvåret. Variert utholdenhetstrening ute, ca 45 min før vi tar ca 60 min styrke/o-teknikk/balls spill i gymsal.	Mandager januar-mai og november-desember	Bedre fysisk form i vinterhalvåret. Opprettholde kontakten med miljøet utenfor sesongen.	Trine og Ingvild	
	Oppdaterte kart	5. Synfaring/revidering kart	Oppdatere kart mht endringer som er gjort i terrenget (skogshogst, veier, gjerder osv). Alle er ansvarlig for å gi beskjed om endringer som oppdages.	Hele året	Ha oppdaterte kart	Hans	
		Skolekart	til egen bruk og www.skoleorientering.no	Barmarkssesongen	2 kart i 2020	Trine og Natalie	
	Vekke interesse for O-laget, markedsføring	6. Deltakelse i Hålogalandstafetten	Løpe i T-skjortene til klubben, vise oss frem i bybildet.	Mai	Markedsføre oss som klubb	Kristin	
	Sesongmotivering	7. Kick-off	Informere om årets aktiviteter. Servere frukt og grønt++. Med løypeleggingsworkshop etterpå.	tirsdag 5.mai	Vekke iveren, motivere, planlegge treningsløp	Ove og Solfrid Kick-Off, Siri og Hans på løypeleggerworkshop	
	Lettere intern informasjonsdeling	8. Ajourholde adressedatabase/e-post-gruppe opprettet i 2014	Kvalitetssikre at vi har e-post adresser til alle som er interessert i vår aktivitet (medlemmer og evt aktuelle medlemmer). Ajourholde adressedatabase (harstad-orienteringslag@googlegroups.com).	Fortløpende	Lettere informasjonsdeling	Siri	
	Sosial sammenkomst	9. Sesongavslutning	"Fest"/avslutning i turlagshuset e.l. For alle, pizza/taco, kaker etc. Evt nattløp først. For hele klubben.	Okt.	Sosialt	Erstattes av kveldsmat og bymesterskap	
	Synliggjøre sporten	10. Resultatservice	Sørge for at resultater fra treningsløp og terminfestede løp kommer på trykk i HT.	Fortløpende	Markedsføre orientering som konkurranseidrett	Treningsløp: Trine eller Hans sender til HT. Terminfestede løp: Deltaker sender info til Kristin etter løp. Kristin sender til HT.	
Kompetanse	Minst 2 nye trenere i klubben (hvis kurs).	1. Trener 1 kurs	Send minst 2 interesserte på kretsens trener 1-kurs, hvis dette avholdes i geografisk nærhet (evt andre steder i landet).	Vår 2020	Minst 2 nye utdannede trenere (hvis kurs)	Styret og barne-og ungdomskontakt	
Arrangere terminfestede løp	Moro for deltakere å være med. Få med flest mulig i kretsen	2 Nær-løp i forbindelse med festspillene	Enkelt men godt og solid opplegg; en sprint i byen? og mellomdistanse på Harstadåsen (samlingsplass ved Bjørnebasen eller radiotårnet) med overnating i Bjørnebasen eller turlagshuset? Koordinere litt med festspillkomiteen	20. og 21. juni	Positivt innslag for deltakerne	Torstein Mellem og ???	