



## Råtassen

### Informasjon omkring orienteringssporten

[www.emblem-il.no](http://www.emblem-il.no)

**Råtass tirsdager kl 1730-1830 - Treninger torsdager kl 1800-1900**

Treningsavgift 200,- for medlemmer – 400,- for andre (< 18 år)

Treningsavgift 300,- for medlemmer – 500,- for andre (> 18 år)

Treningsavgift max 800,- for familier



#### Info om orienteringssporten

Orientering er en familieidrett, der flere generasjoner samles for å finne poster i terrenget og flere generasjoner kan konkurrere i de samme løypene.

De yngste starter opp med deltakelse i Råtassen, og blir med på torsdagstreninger. Vi arrangerer ukentlige treningsløp i sommerhalvåret med løyper av forskjellig vanskelighetsgrad, der en stegvis etter ferdigheter kan finne utfordringer uansett hvilket ferdighetsnivå og alderstrinn en befinner seg på.

Våre aktiviteter krever en del kjøring av foreldre, men vår store fordel er at vi er av få idretter hvor hele familien kan aktiviseres

samtidig. Vi baserer mye av vår informasjonsflyt rundt våre hjemmesider på [www.emblem-il.no](http://www.emblem-il.no).

#### Råtassen tirsdager kl 1730-1830

Råtassen er vårt tilbud til nybegynnere og de yngre orienteringsløperne. Tirsdager arrangerer vi svært populære løp med 30 deltakere i snitt, og de som deltar får utfolde seg i naturen i rundt 60 minutter.

Fri start i tidsrommet kl 1730-1830. Vi har trenere som er behjelpelige med innføringen i orienteringsidretten og de kan hjelpe en med å komme i gang, de heter Marit Lundanes, Marianne Lykke, Janita Skogeng og Christer Jensen.



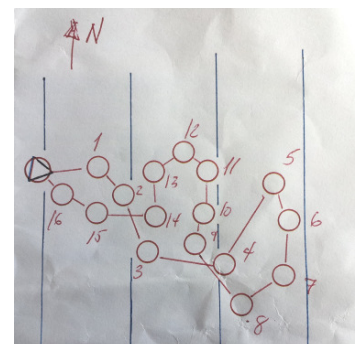
Det er ingen krav til utstyr, men noen tips kan vi gi. En bør ha fottøy uten for høy såle slik at en unngår overtråkk. Vi låner bort elektroniske brikker (EKT) som du benytter til å ta tiden mellom postene i skogen. De yngste bruker som regel ikke kompass, men dette må en ha for å ta steget ut av nærområder og inn i skogen på torsdager.

Råtassen har som regel 2-4 sløyfer med flere poster i hver, der løper kommer tilbake til samlingsplass etter hver sløyfe slik at vi kan få gitt litt instruksjon. Dette oppleves også som trygt for de med liten erfaring. Det er vanlig at slike Råtass-løyper tar fra 3-10 minutter og de fleste er ferdig med alle løypene på 30-60. I Råtassen er det ferdig trykte løyper med postbeskrivelse på kartet, og postene må tas i riktig rekkefølge. Etter at en har stemplet på målposten leser arrangør ut totaltiden, samt strekktiden mellom hver post.

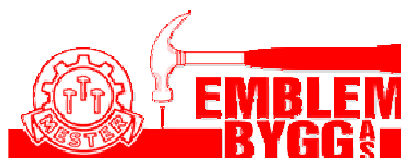
#### O-teknisk trening torsdager kl 1800-1900

O-teknisk trening foregår på forskjellige kart i distriktet, men det er ikke alltid poster ute i terrenget. Treneren legger et opplegg med fokus på å løpe rolig for å få full kontroll på orienteringen.

De yngre må ha med en voksen som kan skygge og veilede ute i terrenget.



SPAREBANKEN MØRE



Dette kan være fin arena for de yngste, da det er mindre stress og press da det ikke er tidtaking..

## Sosiale tiltak

### Orienteringskurs og oppstartskveld

Ved sesongstart arrangerer vi kurs med klubbkveld der vi informerer om aktiviteten kommende sesong. Vi har her også en svært populær O-bingo hvor de yngste kan øve på karttegn før sesongen tar til.

### Pølsefest og klubbmesterskap

Siste løp før ferien arrangerer vi klubbmesterskap og pølsefest. Ogruppa kjøper inn pølser og brus til alle. Noen foreldre bruker å bake en kake. Dette er svært populært og kan samle 60-70 løpere, foreldre og besteforeldre i flere timer.

### Klubbkveld og premieoverrekking

I oktober arrangerer vi avslutning. Der kjøper vi inn pizza, samt at vi foretar en innholdsrik premieoverrekking. Våre Råtasser får pokal etter gitte retningslinjer. Vi viser også ofte en film eller viser bilder fra sesongen. Rett og slett en helaften!

### Samlinger

Løpere i alderen 10-20 år i kretsen har 3-4 samlinger i året. Det er her ofte overnattinger på klubbhus, og en har flere treninger over to dager. Samlingene kan også være rettet inn mot deltakelse i spesielle løp.



## Avgifter Emblem IL Orientering

Det er ingen innmeldingsavgift i Emblem Orientering, men det kreves et medlemskap i hovedlaget til Emblem IL. Pris for medlemskap pr år varierer med alder, men barn koster pdd 125,-, voksne 250,-, pensjonister 75,- og for en hel familie 400,-

**Treningsavgiften i Ogruppa er 200,- pr år for medlemmer under 18 år** – (400 om du ikke er medlem), du må gjerne løpe noen løp for å teste ut om sporten er noe for deg før du betaler. Du får en giro av Marianne, Marit eller Christer, eventuelt kan en sende en epost til [orientering@emblem-il.no](mailto:orientering@emblem-il.no) og be om giro.

## Bekledning og utstyr



Vi har egne løpstrøyer som vi benytter under løp og trening. Dette er spesialtøy som tåler den røffe behandlingen. Prisen på slikt tøy avhenger av størrelsen, og koster rundt 300 kroner. Når det gjelder orienteringssko er dette ikke å få kjøpt lokalt, en må kjøpe gjennom nettbutikker som Sport 8, Trimtex, Oslo sportslager med mer. Det går fint å benytte joggesko eller støvler for de yngste. EKT-brikke koster ca 600 kroner, og skal vare i ca 10 år. Det finnes to typer kompasser, det gamle vridbare kompasset samt nye tommelkompass som ikke er vridbare. Vi tror det er smart å øve inn tommelkompasset tidlig, be om litt hjelp fra de erfarne i Ogruppa til å komme i gang. Det er også viktig å huske på å ta med tørt klesskift og skotøy, samt litt drikke.



## Bankkonto og kontaktinfo

Vårt bankkontonummer er 3910 23 44913

Epost: [orientering@emblem-il.no](mailto:orientering@emblem-il.no)

Mobil/SMS 9945 9487 – Leder Christer Jensen

## Forventninger til foreldrerollen

De yngste finner stor trygghet i å ha foreldre sammen med seg i Råtassen, men det er viktig å gradvis slippe barna til selv slik at de tar ansvar for å orientere selvstendig. Vanskelighetsgraden på tirsdagene er lav, og en har som regel oversikt over løypene fra samlingsplass.

Et godt tips kan være å bytte foreldre, bli med et annet barn rundt i en sløyfe – eventuelt skygge litt på avstand og hjelpe til når barnet står fast.

Trenerne og de aktive i O-gruppa vil også være behjelpelig med å skygge på tirsdagene, det kan være stor stas å ha en ungdom sammen med seg i løypa.

Vi er også avhengige av at foreldrene hjelper til ved arrangementet. Vi har satt opp ansvarlige, men vil hver gang spørre foreldre om de kan bidra med tidtaking, resultatlister, utdeling av kart, opplæring, skygging med mer. Vi har laget et lite skriv omkring foreldrerollen i Råtassen. På torsdagene vil det være viktig at foresatte blir med på treninga.

Vi oppfordrer også foreldre til å prøve ut kortløypa på treningsløpet, det er en enkel løype med klare holdepunkter ved postene. En slik løype kan ta fra 20 til 40 minutter å komme rundt.

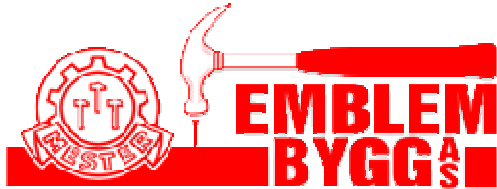
## Turorientering

Vi tilbyr lavterskelorientering gjennom vår Turorientering, det kan være en fin arena og motiverende for de yngste. Vi bruker som regel 3 kart i nærområdet. Vi har både små og store tur-orienterere, og vi har prøvd å legge til rette slik at turorientering skal gi et godt tilbud til alle deltakerne selv om nok mange av postene kan være svært vanskelig å nå for de yngste. Postene bruker å henge ute fra midten av mai, men pga snø kan noen poster komme ut seinere. Postene henger ute til 1. oktober. Postene er merket med orange/hvite skilt og postnummer

En får kjøpt konvolutter på Platou, samt at en kan få kjøpt de av O-gruppa om våren. Det er også mulig at gjennom [www.turorientering.no](http://www.turorientering.no) selv kan printe ut kart etter å ha betalt avgiften..

## Sponsorer

Orienteringsgruppa er så heldige å ha sponsorer som bidrar økonomisk. Dette gjør at vi kan gi et skikkelig godt tilbud til både bredde og topp. Vi er takknemlig for støtten, og håper våre medlemmer benytter våre sponsorer.



Emblem Bygg ([www.emblembygg.no](http://www.emblembygg.no)) tilbyr hjelp ved nybygg, rehabiliteringer, tilbygg, betongarbeid og prosjektering av bygg.



Sparebanken Møre ([www.sbm.no](http://www.sbm.no)) tilbyr en rekke banktjenester og har vært en støttespiller i en rekke kartprosjekter.

## SPAREBANKEN MØRE



Tafjord har øremerket sin sponsing mot Råtassen i 3 år. De har også sponset innkjøp av løpsdrakter til Råtassen i 2012.

Oppdatert 18.03.2016 av Christer Jensen

Dato	KL	Råtass	Info	Treningsløp	Generell info	Kart/Beskrivelse	Samlingsplass	Tr.løp ansv	Råtass ansv
08 apr	1730	Råtass	Ons	NEI	Nybegkurs kl 1730	Emblem skule	Klubbhus/skole	Marit / Marianne	Christer Jensen
08 apr	1900	Ons	Klubbkøved		Sosialt + info	Miljørommet	Klubbhuset	Christer Jensen	
09 apr	2100			O-teknisk	Nattorientering	Aksla	Aksla stadion	Lars Roger Lundanes	
11 apr		Lørdag	Ungdomssamling		Emblem			Lars Roger Lundanes	
14 apr	1730	Råtass	Sprint		Nybegkurs kl 1730	Stavssetneset	Stavssetneset	Asmund Steen	Marianne Lykke
16 apr	2130				Nattorientering	Veddemarka	Veddesvingen		
19 apr	1300	Søndag	Kretsløp		Emblem	Asestranda	Spar Asetorget	Christer Jensen	Audun Aarøen
21 apr	1730	Råtass	Mellom		VC2	Emblemsbygda	Emblemssanden	Kristian N Sandnes	Gunnar Emblem
24 apr		Fre-Søn	Smaaleneløpet		Norgescup	Østfold			
28 apr	1730	Råtass	Mellom		VC3	Aksla	Basseng 2	Asgeir B Rognstad	Asmund Steen
30 apr	1800			O-teknisk	2 km å gå	Eikremsskogane	1/2 til Tautua		
02 mai		Lørdag	Ungdomssamling		Emblem			Lars Roger Lundanes	
03 mai	1300	Søndag	Mellomdist		Molde				
05 mai	1730	Råtass	Mellom		VC4				
06 mai	1800	Ons	Lynlotteri		Kl 1800-2100	Opnmøte miljørommet	Skodje	Skodje Uskole	Sigurd Tonna
07 mai	1800			O-teknisk	20 min å gå	Blindheimsfjellet	Rassevollvatnet	Alle aktive	
09 mai	1500	Lørdag	Tur-O		FinnFremDag	Emblemssanden	Emblemsbygda	Alle aktive	
10 mai	1300	Søndag	Sprint		Kretsløp	Kårvåg			
12 mai	1730	Råtass	Familiedag		Nærløp	Finale VC Jaktstart	Vasstranda	Fremmerholen	Christer Jensen
14 mai	1800				3000 meters test bare		Aksla stadion		Marit Lundanes
16 mai	1300	Lørdag	KM lang		Kretsløp	Emblem	Emblemsfjellet	Rassevollvatnet	Lars Roger Lundanes
19 mai	1730	Råtass	Lang			Emblemsfjellet	Frielebu	Erlend N Sandnes	Herring Teigene
21 mai	1800				Korridor-O	20 min å gå	Blindheimsfjellet	Topp skihøisa	Christer Jensen
23 mai		Lørdag	Pinseløp						
26 mai	1730	Råtass	Vanlig			Blindheim Uskole	Blindheim Uskole	Martha S. Reiten	Fam. Jerstad
28 mai	1800				5 km terrengløst		Frielebu	Lars Roger Lundanes	
02 jun	1730	Råtass	Vanlig			Østremseter	Akslaseter	Roar Reiten	Janita Skogeng
05 jun		Fre-Søn	Ungdomssamling					Lars Roger Lundanes	
09 jun	1730	Råtass	Vanlig		Hovedløpsrelevant	Blindheimsfjellet	Rassevollvatnet	Ingnd Lundanes	Ave Jakobsen
12 jun		Fre-Søn	Jukola		Finland				
16 jun	1730	Råtass	Klubbmest		Pølsefest	Blindheimsfjellet	Ekenosa	Fam Lundanes	Alle sammen!
18 jun	1800				20 min å gå	Emblemsfjellet	Vasstranda		
20 jun		Lørdag	Ungdomssamling			Molde			
21 jun	1300	Søndag	Eldestartet		Kretsløp	Molde			
26 jun		Fre-Søn	O-festival			Oslo	Nydalen SK		
05 aug					Sprint relevant for hovedløp - O-teknisk				
09 aug		Lørdag	Lørdag		Hovedløpene og O-ler	Byparken	Byparken	Christer Jensen	
13 aug	1800		5 km terrengløst			Larvik			
18 aug	1730	Råtass	Vanlig			Østremseter	Frielebu	Lars Roger Lundanes	
20 aug	1800					Blindheimsfjellet	Blønnalogen	Olav Østrem	Geir Nilsen
25 aug	1730	Råtass	Vanlig			Eikremsskogane	Nord f Scooterbua	Arne Birkeland	Sebastian Sunde
28 aug		Fre-Søn	3 løp		Midt-norsk	Fellesreise	Orkanger		
01 sep	1730	Råtass	Vanlig			Veddemarka	Lømyra		
03 sep	2130		Nattorientering - info web			Østremseter	Frielebu	Åsmund Steen	
06 sep	1300	Søndag	KM mellom		Kretsløp	Molde			
08 sep	1730	Råtass	Mellom			Sandfingane	Aspehaugen	Vilde Aarøen	Lykke
10 sep		Tor-Søn	NM-uka			Frol	Løvanger		
15 sep	1730	Råtass	Vanlig			Aksla	Fagerlia	Audun Aarøen	Marianne Lykke
18 sep		Fre-Søn	NM-natt/jr			Raumar	Akerhus		
23 sep	1800	Ons			20 min å gå	Østremseter	Østremseter		
27 sep	1300	Søndag	Fjellgeita		Nærløp	Emblem	Østremseter	Christer Jensen	Lars Roger Lundanes
30 sep	1830	Ons	Klubbkøved		Pizza, sosialt og premiering		Klubbhuset	Storsalen	Christer Jensen