



RSOK KLUBBEFTERSYN 2017

Onsdag den 25. oktober kl. 19.00 på Kulturstationen

PROGRAM



- RSOK i Divisions turneringer (Michael)
- Årsplan 2018 (Michael)
- Voksentræning (Trine)
- Rebild 2-dages (Ole)
- Spørgeskema om uddannelse (Ole)
- DOF trænerkursus 2017-2018 (Ole)
- Klubtilskud 2018 (Michael)
- Kalender T-løb 2018 (Trine)
- Nyt klubhus
- Andre punkter fra jer?





RSOK I DIVISIONS TURNERINGER

- En enig bestyrelse mener at **tiden nu er til at vi skal melde os i divisionsturnering**, er nogen imod?
- Det indebærer 4 løb årligt (3 løb til placering i division + 1 op/ned løb)
- Det er **IKKE** en hindring for at vi selv kan afholde divisionsturneringer
- Alle starter til divisionsmatcher vil være klubbetalte
- Klubben har en god aldersspredning af medlemmer, så hvis blot en god del møder op har vi en god chance for at avancere hurtigt, næsten uanset præstationer i starten.



ÅRSPLAN - VINTER 2018

- **1. januar - Tømmermandsløb i Rold Skov Teglgården** **RSOK**
- **13. januar - DOF akademiet kursusdag i Ringe**
- **24. januar - Generalforsamling**
- 3. marts - Repræsentantskabsmøde Idrættens Hus i Brøndby
- 10.-11. marts - NJ 2 dage
- 29.-31. marts - Påskeløb



ÅRSPLAN - FORÅR 2018

- 8. april - Divisionsmatch (1.div?) i Nordre Feldborg plantage
- 22. april - DM Ultralang i Jægerspris skov
- 27. april - NJ lang i Kollerup Klitplantage
- **5. maj - Find vej dagen i Danmark**
- **6. maj - 2. og 3. divisionsmatch i Horsens**
- 10. maj - NJ stafet
- **12. maj - Naturvandring RSOK**
- 12. maj - Vårsprinten i Vejlsø
- 13. maj - Gudenådysten
- 19. maj - Kort og sprint finale i Krabbesholm og Skive by
- 26.-27. maj - DM sprint & DM stafet sprint i Hillerød/Fredensborg

- ????? – Familietur ? **RSOK**



ÅRSPLAN - SOMMER 2018

- 17. juni - Klitløb i Thy
- 23. juni - Skt. Hans 27. gang
- ?? - Vestjysk 2 dages
- 7.-13. juli - WMOC
- **14.-15. juli - Vikinge Dyst**
- 17.-19. juli - Læsø 3-dages
- **11. august - RSOK Klubmesterskab (skolestart 13.aug) RSOK**
- 18.-19. august - Jysk Fynsk Mesterskab stafet & lang i nord kredsen
- 25. august - DM mellem (syd)
- 26. august - Midgårdsormen



ÅRSPLAN - EFTERÅR 2018

- 2. september - 1. Divisionsmatch
- 8. september - DM stafet på Harrild Hede
- 9. september - DM lang i Uldbjerg Plantage
- 12. september - NJ Nat 1 i Alstrup Krat
- **15.-16. september - R2D. RSOK – skal der ske noget nyt om lørdagen? Har vi MTBO?**
- 19. september - NJ Nat 2 i Vesterris plantage
- **23. september - 2. og 3. divisionsmatch**
- 26. september - NJ Nat 3
- 3. oktober - NJ Nat 4 i Bøgsted plantage
- 6. oktober - DM nat i Rørvig Sandflugtsplantage
- 7. oktober - DM hold i ?
- 21. oktober - NJ dag i Tvorup klitplantage
- **4. november - NJ klub dag i Hesselholt** **RSOK**

VOKSENTRÆNING O-LØB MED TRÆNINGSMOMENTER



- Stor efterspørgsel
- Bedre løbere
- Sjovere træning
- Træning til divisionsløb !!!



- **HVORDAN FÅR VI DET SAT I VÆRK?**





VOKSENTRÆNING ELIZABETHS UDKAST

Træning af:

- Bomteknik.
- Opfang og ledelinier.
- Vejvalgsteknik (SSU og trafiklysmetoden - temposkift).
- Grov- / fin orientering.
- Skridt og kompas.
- Korthusk / forenkling af kortet.
- Kurver.



VOKSENTRÆNING

HVORDAN SKAL VI ANVENDE DET?

Lørdagstræning
1. månedlig torsdagstræning
Sammen med ungdommen
Andre ideer?

Enkelte ildsjæle
Arbejdsgruppe

Andre forslag???



REBILD 2-DAGES

- Bestyrelsen og stævneudvalget går med planer om en R2D-camp
 - Stort telt på stævnepladsen hvor alle kan mødes mellem løb
 - Alle deltagere kan slå telt/campingvogn op på stævnepladsen
 - Opgraderede toiletforhold
- Nyttænkning af lørdagsløbet
 - Labyrinth er ikke (længere?) populært
 - Muligvis mini-turnering eller almindeligt C-løb
 - Der kan tilbydes separate moment træninger som kan løbes på selvbestemt tidspunkt



SPØRGESKEMA OM UDDANNELSE

Spørgeskema Løber - træner sporet: Hvad ønsker du?

Navn:

Niveau	Orienterings løber	B & U løber	Træner	B & U træner	MTB - Orientering
1	Klub elite Talent løber		Elitetræner Talenttræner		
2	Konkurrence løber	Konkurrence løber	Klubtræner	B & U træner	
3	Motionsløber	B & U løber	O -teknik træner Hjælpetræner	Løb og leg træner Hjælpetræner (Skovtrolde)	Instruktør/træner



SPØRGESKEMA OM UDDANNELSE

Spørgeskema Leder - specialist sporet: Hvad ønsker du?

Navn:

Niveau	Leder	Projektleder	Banelægger	Korttegner	IT
1	Klubformand	Mesterskabs stævneleder eller kontrollant	Mesterskabs banelægger eller kontrollant	Mesterskabs Korttegner	Mesterskabs afvikler
2	Udvalgsmedlem eller Bestyrelsesmedlem	Åbne stævner(B - løb) Stævneleder eller kontrollant	Åbne stævner (B - løb) Banelægger Kontrollant	Åbne stævner korttegner	Superbruger
3	Arrangør af klubfester, klubture m. v.	Træningsløbs arrangør	Klubtrænings banelægger	Træningsløbs og skolekort tegner	Bruger



DOF TRÆNERKURSUS 2017-2018

DOF's Trænerkurser 2017-2018

I forbindelse med det nye ATK 2.0-koncept skal DOF's træneruddannelser omstruktureres. Den nye struktur skal lanceres i efteråret 2018, og det kommende halve år skal bruges på at teste ting af og indsamle erfaringer og indspil til den nye struktur. Det vigtigste tiltag i den nye struktur er, at der som en del af træneruddannelserne, bliver udbudt 4 moduler, som går i dybden med de fire vigtigste emner for en orienteringstræner for aldersgruppen 5-20 år. I takt med at det nye ATK 2.0-materiale bliver skrevet færdigt i perioden fra november 2017 – maj 2018, udbydes derfor fire testmoduler:

Dato	Modul
Søndag d. 26. november 2017 kl. 9:00-17:00	O-teknisk udvikling og træning
Søndag d. 28. januar 2018 kl. 9:00-17:00	Fysisk og motorisk udvikling og træning
Søndag d. 18. marts 2018 kl. 9:00-17:00	Træningsplanlægning og organisering
Søndag d. 20. maj 2018 kl. 9:00-17:00	Trænerrollen og sportspsykologisk udvikling og træning

Program: Først en teoretisk gennemgang af emnet og derefter præsentation og afprøvning af relevante praktiske øvelser.

Målgruppe: Nye og erfarne børne/ungdoms-trænere eller andre der gerne vil opdatere deres viden

Sted: Sektion for Idræt, Aarhus Universitet, Dalgas Avenue 4, 8000 Aarhus C

Underviser: Tue Lassen, ATK-konsulent

Målgruppe: Nye og erfarne børne/ungdoms-trænere eller andre der gerne vil opdatere deres viden

Sted: Sektion for Idræt, Aarhus Universitet, Dalgas Avenue 4, 8000 Aarhus C



KLUBTILSKUD 2018

Træningsløb:

Gratis kort og plastposer ved klubbens træningsløb og til Tømmermændsløbet.

Ungdoms- og Skovtroldetræning:

Gratis kort og plastposer.

Eventuel forplejning i forbindelse med ungdomsgruppens arrangementer er gratis.

Konkurrenceløb

Klub betalt startgebyr ved løb der afvikles af ROSK. Også NOU løb hvor RSOK står for afviklingen.

Klub betalt startgebyr ved følgende løb i 2018:

- Tømmermændsløbet 1. januar i Teglgaardens skov
- R2D
- NJ klub dag
- 4 divisionsmatch løb

Kurser og uddannelse:

DOF Akademiet i Ringe:

Klub betalt deltagerafgift og samkørsel.

Kurser for løbsarrangører og klubledere: Klub betalt deltagerafgift og kørsel.

U1 og U2 kurser: 50% betaling af deltagergebyret.

KUM og sommerlejr for ungdom, ingen tilskud.

O-tekniske kurser der afvikles i RSOK: Gratis deltagelse

Sociale arrangementer:

Naturturen: Gratis deltagelse for alle medlemmer og deres familie.

Familiaturen?: Klub betalt hytte. Deltager betaling af forplejning mm.

Klub mesterskabet: Klub betalt forplejning efter klubmesterskabet.

Sæsonafslutning: Klub betalt lokale, "godter" på turen og spisning.

Klubtøj: Tilskud til trøje/jakke kr. 150 i klubfarve, til hue i klubfarver kr. 50.

Kørselstilskud: Klubben giver mulighed for kørselstilskud til funktionsledere til stævner, og alle kursusaktiviteter.

Tilskuddet er på 1,93 kr/km (statens laveste takst), men kun for kørsel ud over 20 km pr. dag.

Såfremt man ikke ønsker kørselstilskud siger klubben tak for sponsoratet.



KALENDER T-LØB 2018

- Skriv hvornår du helst vil være banelægger, kom før de andre!



NYT KLUBHUS





ANDRE PUNKTER FRA JER?

- Ordet er frit, hvad vil DU gerne diskutere om RSOK?

TAK FOR I AFTEN



Kom godt hjem

