

Innlands-0



HEDMARK O-KRETS
OPPLAND O-KRETS



Mjøs-O – forløperen til Innlands-O

Sesongen 2004 så Mjøs-O dagens lys; et nytt og spennende prosjekt for ungdom mellom 13 og 20 år i Mjøsregionen. Mjøs-O satset på et utvidet samarbeid mellom klubbene i Mjøs-regionen på tvers av kretsene, og hadde som mål å bidra til større aktivitet i det aktuelle aldersintervallet. Med midler fra klubbene og Norges orienteringsforbund ble stillingen som aktivitetskoordinator opprettet, og felles samlinger og ungdomsarrangementer som ”ARIES-cupen” kom på plass. Mjøs-O var fra første stund en suksess med sine nyskapende og spennende konsepter, og lever derfor fortsatt videre; nå fullfinansiert av de 10 klubbene i Mjøs-området. ”ARIES-cupen” fikk prisen for ”årets-nyskapning” innenfor orienteringsidretten i 2005, og har siden den gang vært en kilde til inspirasjon og blitt kopiert flere steder rundt om i landet.

Mjøs-O satser på bredden, miljøet og det sosiale rundt orienteringsidretten, og har lyktes med å gjøre miljøet i Mjøsområdet større og samtidig tettere knyttet sammen. Men Mjøs-O har aldri vært ment å skulle gi noe tilbud til de som ønsker å være med eller jobbe seg mot toppen innenfor orienteringsidretten, og her kommer opprettelsen av Innlands-O inn i bildet. I Innlandet finnes det ingen store miljøer for de som ønsker å utvikle seg som orienteringsutøvere, og klubber som kan gi sine utøvere et sportslig godt nok tilbud på lik linje med resten av landet, og spesielt Osloområdet, kan telles på mindre enn ei halv hand. Men det finnes en rekke mindre og skjøre miljøer i disse to fylkene, og å beholde løperne som har et ønske om å bli gode i orientering i sine «moderklubber» er veldig viktig, ikke minst for den videre rekrutteringen i disse miljøene. Innlands-O kan gi et godt sportslig tilbud på tvers av klubber og fylkesgrenser, og samler alle de små miljøene i ett stort.

Innlands-O er ikke bare for de aller beste eller for de som allerede befinner seg i toppen. Det er også for de som har et ønske om å bevege seg mot toppen, altså utvikle seg som orienteringsløpere. Derfor sier vi:

*Innlands-O – et prosjekt for utøvere mellom 16 og 25 år i
Innlandet som ønsker å utvikle seg som orienteringsløpere!*

Status og måloppnåelse

Samlinger 2009:

I prosjektbeskrivelsen til Innlands-O står det at man ønsker å få til *et aktivitetsopplegg som et tillegg til allerede etablerte aktiviteter, blant annet testløpsamling og NM-forberedende samling*. I løpet av sesongen 2009 hadde Innlands-O derfor som målsetning å arrangere/delta på følgende samlinger:

- Oppstartssamling med ski-o på Lillehammer, 10.-11. januar
- Påskesamling i Karlstad, 6.-11. april
- Delta på Mjøs-O-tur ifm Østfold O-weekend, 2.-3. mai
- Testløpsamling junior og senior ved Oslo, 8.-10. mai
- Delta på hovedløpsamling ved Drammen (ansvarlige: Hovedløpsprosjektet), 8.-10. mai
- NM-samling på Kvikne ifm Midt-Norsk-Mesterskap, 21.-23. august
- Sesongavslutningssamling, 9.-11. oktober

Samlingsprogrammet for 2009 ble som følger:

- | | |
|--|--------------|
| - Oppstartssamling med ski-o på Lillehammer, 10.-11. januar | 21 deltakere |
| - Påskesamling i Karlstad, 6.-11. april | 33 deltakere |
| - Tiomila-tur i regi av Mjøs-O og Innlands-O, 18.-19. april | 13 deltakere |
| - Innlands-o-samling Østfold 2.-3. mai – Østfold O-weekend | 25 deltakere |
| - Innlands-o-samling Østmarka 8.-10. mai – juniorsamling testløp | 17 deltakere |
| - Deltakere på hovedløpsamling ved Drammen, 8.-10. mai | Mangler data |
| - NM-samling i regi av Innlands-O på Kvikne 21.-23. august | 22 deltakere |
| - Mjøs-O- og Innlands-o-samling, Løten 3.-4. oktober – ARIES-cupfinale | 21 deltakere |
| - Camp-Norway-samling, Halden 3.-6. desember | 12 deltakere |

Innlands-O har arrangert/ deltatt på alle samlinger man hadde ambisjoner om i målsetningene våre. I tillegg til dette, har det blitt arrangert tur til til 10-mila-stafetten i Sverige i regi av Innlands-O, og samling i forbindelse med Camp Norway i Halden vil bli arrangert. Dermed skulle Innlands-O ha mer enn innfridd ambisjonene og målsetningene hva gjelder samlinger for 2009. Testløpsamling og NM-forberedende samling har blitt arrangert, og dette tilbudet ville de aller fleste av utøverne i Innlandet ikke ha hatt dersom det ikke var for Innlands-O. Det må også legges til at Innlands-O i samarbeid med Mjøs-O tok seg av koordineringen hva gjelder innkvartering i forbindelse med NM i orientering for de som ønsket dette.

I oversikten over antall deltakere på samlingene er det kun det aktuelle aldersintervallet for Innlands-O (dvs. Ca 15-25 år) som er talt med. Det må imidlertid kommenteres at på flere av samlingene har deltakerantallet vært vesentlig høyere, fordi både yngre og eldre utøvere har vært med. Dette gjelder spesielt for samlingene hvor Innlands-O har samarbeidet med Mjøs-O. For eksempel var det totalt 72 deltakere på Innlands-O sin samling i Østfold 2.-3. mai. Dermed har mange flere hatt utbytte av aktiviteten som tilrettelegges gjennom Innlands-O enn hva det fremgår av tallene.

Trenere

I prosjektbeskrivelsen for Innlands-O står det skrevet at *man ønsker å få på plass trenerressurser i hver av regionene Nord-Østerdal, Glåmdalen, Hadeland/Land og Mjøsområdet*. Det er for 2009 ansatt fire trenere gjennom Innlands-O. Disse har noe forskjellige arbeidsoppgaver, grunnet hvilket område og hvilke løpere den enkelte følger opp. Her følger en kort presentasjon av de enkelte trenerne:

Anders Skjeset

Alder: 29 år

Bosted: Ringebru

Bakgrunn: Har løpt orientering siden barndommen, og kan derfor mye om den orienteringstekniske treningen. Interessert i omtrent alle utholdenhetsidretter, og løp blant annet Ultrabirken i 2009. Jobber for tiden som prosjektleder på et Tine-meieri. Har de siste årene sittet som sportslig leder i Vang orienteringslag.

Ansvarsområde: Mjøsområdet

Antall utøvere: Følger opp 10 faste utøvere.

Andreas Huber

Alder: 46 år

Bosted: Tynset

Bakgrunn: Utdannet i idrettslære i Zürich, og har vært juniorlandslagstrener i orientering i Sveits i perioden 1989-1991. Kan mye om både fysisk trening og den orienteringstekniske treningen. Jobber for tiden som idrettslærer ved Nord-Østerdal videregående skole. Har tre barn i alderen 13-18 år som alle løper orientering.

Ansvarsområde: Nord-Østerdalen

Antall utøvere: Følger opp 9 faste utøvere.

Kjell Magne Nordvi

Alder: 53 år

Bosted: Grue

Bakgrunn: Løpt orientering siden barndommen, og har blant annet vært trener for Stavanger orienteringsklubb. Har trener 2 kurs i orientering, og har de siste årene sittet som leder for rekrutt- og treningskomiteen i o-gruppa i Grue. Har tegnet over 30 orienteringskart, og er god på den mentale treningsdelen innenfor orienteringsidretten.

Ansvarsområde: Glåmdalsregionen

Antall utøvere: Følger opp 8 faste utøvere.

Ida Storberget

Alder: 23 år

Bosted: Elverum

Bakgrunn: Tatt lærerskole, og studerer for tiden Idrett ved høyskolen i Hedmark, Elverum. Har drevet med fotball, friidrett og orientering, og har trener 1 kurs i orientering.

Ansvarsområde: Rekruttprosjekt Vestoppland

Totalt er det dermed 27 faste utøvere som følges opp av trenerteamet i Innlands-O. I tillegg kommer alle utøverne som kun ønsker oppbacking i forbindelse med samlinger, treninger og viktige løp. Det må også legges til at omfanget av oppfølging varierer i stor grad, etter utøvernes ønske og behov. Noen utøvere mottar konkrete treningsplaner, mens andre kun ønsker råd og veiledning i sitt

treningsarbeid.

En av trenerne (Ida Storberget) har siden en evalueringsprosess i august 2009 fått i oppgave å følge opp ”Rekruttprosjekt Vestoppland” (rekrutteringsprosjekt i regi av Innlands-O), og brukes derfor ikke direkte som trener. Ida Storbergets rolle kommenteres under ”Rekruttprosjekt Vest-Oppland”. De tre andre trenerne hjelper sine utøvere både med den fysiske delen av treningen, men også med den mentale/psykiske. Den mentale delen er meget viktig innenfor en idrett som orientering, og i prosessen med å kartlegge behovet for trenerhjelp, har det vist seg at hjelp med det mentale var vel så viktig og etterspurt som det fysiske.

Trenerne er selvfølgelig også med på samlinger i regi av Innlands-O, og har her ansvaret for det sportslige. Trenerne er også til stede ved større arrangementer som NM, norgescup og testløp til VM. Her er trenernes oppgave å følge opp løperne både i forkant og etterkant av løpet, for å forberede dem best mulig, samt å gjøre erfaringene i skogen til positiv lærdom uansett resultat. Dette har fungert godt, og responsen fra utøverne er at det er godt og ikke minst motiverende å ha noen å snakke med og som er interesserte og bryr seg både i motgang og medgang; spesielt i de tunge stundene.

Konklusjonen på punktet «trenerne» må være at dette har vært vellykket. Mange utøvere benytter seg i dag av trenertilbudet gjennom Innlands-O, og at trenerne er med rundt i landet der det skjer er viktig for utøverne. Men det må selvfølgelig kommenteres at dette er første året for Innlands-O, og når man fra før av ikke vet mye om hverken behov eller ønsker på dette feltet, trengs tid for å klargjøre og kartlegge dette. Et eksempel på dette er at man i startfasen gikk ut i fra at det var fysisk trening de fleste utøverne ville trenge veiledning og hjelp med. Men i virkeligheten var behovet for hjelp med mental og psykisk trening større. Det tar også tid å bygge opp gode rutiner (hos begge parter) for kontakten mellom trener og utøver, og her er vårt inntrykk at man har noe å gå på til neste sesong. Innlands-O som prosjekt er mindre enn ett år gammelt, og ser man på hva som er etablert på denne tiden, er det ingen tvil om at tilbudet kommende sesong vil være meget godt om utviklingen fortsetter.

Rekruttprosjekt Vest-Oppland

I prosjektbeskrivelsen for Innlands-O er Hadeland/Land nevnt som ett av fire områder hvor man ønsker å få på plass trenerressurser. I dette området finnes det imidlertid svært liten orienteringsaktivitet, og spesielt i alderintervallet 16-25 år som er mest relevant for Innlands-O. Derfor ville det være lite hensiktsmessig å ha en trener for denne aldersgruppen i området Hadeland/Land. Det er et erklært mål for Innlands-O *å få opp løpergrunnlaget for å ha trenertilbud også i Vest-Oppland og Gudbrandsdalen på sikt*, og derfor valgte man i høsten 2009 å sette i gang et rekrutteringsprosjekt i Vest-Oppland. Ida Storberget brukes derfor som koordinator for dette rekrutteringsprosjektet i stedet for som trener i den samme regionen.

Rekruttprosjekt Vest-Oppland er et samarbeid mellom Innlands-O og de klubbene i regionen som ønsker å satse på og prioritere rekruttering. Alle klubbene i regionen har blitt forespurt, og i første omgang er det klubbene Rond, Toten-Troll og Snertingdal som er med på prosjektet. Klubber som Hadeland og Raufoss hadde ikke nok ressurser i egen klubb til at det ville være forsvarlig å delta på prosjektet da forespørselen kom. Innlands-O med sine ressurser kan ikke drive rekrutteringsarbeid i den enkelte klubb, men sitter på kompetansen som skal til for å kunne lykkes i rekrutteringsarbeidet. Innlands-O planlegger også rekrutteringsopplegg for klubbene, sørger for oppgradering av klubbenes orienteringskart som egner seg for rekruttering og skaffer til veie materiale klubbene etterlyser. Kanskje det vil bli nødvendig med en Innlands-O-trener også i Hadeland/Land om ikke så alt for lenge...

Oppnådde resultater:

Resultatene i et prosjekt som Innlands-O bør og skal ikke vurderes ut i fra konkrete resultater i orienteringsløypa. Men gode resultater er hyggelige å presentere. I løpet av sesongen 2009 har løpere fra Innlandet prestert følgende i mesterskap:

- ✓ 2 deltakere i junior-VM i Italia; Mari Jevne Arnesen og Vegard Ruttenborg
- ✓ VM-sølv i stafett ved Mari Jevne Arnesen
- ✓ 4 medaljer i hovedløpet klasse H/D16 inkludert gull. Dette var 4 av i alt 12 medaljer!
- ✓ Sølv i kretsstafetten for gutter ved Hedmark orienteringskrets
- ✓ 3 NM-medaljer på juniorsiden inkludert gull

Økonomisk oversikt Innlands-O pr 01.11.09

<u>Inntekter</u>	Budsjett 09	Regnskap 09
Norges Orienteringsforbund	100 000	100 000
Idrettens kompetansesenter/IKI	100 000	100 000
Hedmark orienteringskrets	40 000	6 984
Oppland orienteringskrets	15 000	Ble ikke innvilget men blir med i 2010
Deltakeravgifter samlinger med mer	35 000	Føres i Mjøs-O regnskapet og faktureres klubbene
Egenandel profiltøy	15 000	Innlands-O gensere ble ført i Mjøs-O regnskap
Sum inntekter	305 000	206 984
 <u>Utgifter</u>		
Lønn inkl arbeidsgiveravgift 4 trenere	90 000	82 152
Adm utgifter, mobil, abonnement, pc, husleie	12 000	18 267
Utstyr Craft mm * 4 trenere	16 000	10 675
Lønn koordinator i 20% stilling inkl arb. avg.	85 000	69 901
Reiseutgifter koordinator og trenere	22 000	23 492
Samlinger/treninger	35 000	Føres i Mjøs-O regnskapet og faktureres klubbene
Tester, kompetanse	45 000	2 497
Sum utgifter	305 000	206 984
<u>Differanse</u>	0	0

Veien videre

Innlands-O som prosjekt går inn i en ny sesong om ikke lenge, og målsetningen er klar:

- Vi skal kunne tilby et enda bedre tilbud både hva gjelder trenere og samlinger.

Trenere:

- Alle aktuelle løpere i aldersgruppen 16-25 år skal kontaktes direkte med forespørselen «Hva kan vi gjøre for deg?»
- Vi skal få til et bedre og tettere samarbeid med orienteringsklubbene og andre trenere utøverne benytter.
- Koordineringen av trenerressursene i forbindelse med både samlinger og større løp skal bli bedre, slik at vi får utnyttet ressursene maksimalt.

Samlinger

- Kvaliteten på samlingene skal være enda bedre. Vi skal ikke nødvendigvis ha flere samlinger, siden vi må være oppmerksomme på at utøverne ikke er fulltids idrettsutøvere.
- Det tette og gode samarbeidet med Mjøs-O hva gjelder samlinger må fortsette.
- Vi ser for oss følgende opplegg hva gjelder samlinger vinter og tidlig vår 2009:
 - Vintersamling på Grue i samarbeid med Mjøs-O, 16.-17. januar
 - Barmarksamling i Portugal, 11.-16. februar
 - Samling i Danmark i tilknytning til Camp Norway, 11.-14. mars
 - Påskesamling i Danmark, 30. mars – 5. april
 - Innlands-O samling Østfold i april

Margrete Ruud Skjeset
Bernt Bjørnsgård
Onno Verberne
Styringsgruppe Innlands-O

Sondre Sande Gullord
Aktivitetskoordinator Innlands-O