

Utvidet treningstilbud for voksne

Idrett og idrettskonkurranser er en viktig fritidsaktivitet for mange norske barn og unge. Tall fra Ungdata fra 2017 viser at hele 93 prosent av ungdom har vært innom organisert idrett i løpet av livet. Dessverre er frafallet høyt i ungdomsårene, og årsaken til dette kan være økt treningsmengde, spesialisering og fokus på prestasjoner.

Kanskje opplever ungdom og unge voksne at de må velge mellom å satse for fullt eller "legge inn årene", med det resultat at det kun er de aller ivrigste som deltar på junior- og seniornivå. Det er urovekkende at majoriteten av norske barn er aktive i idretten mens få ungdommer og voksne deltar. Trenger organisert idrett kun å være for de aller ivrigste?

Friluftsjinteressen blant nordmenn er stor og populariteten virker til å øke blant de unge. Flere vil oppleve naturen og alt den har å by på. I tillegg er vi glad i å løpe. Vi har faktisk blitt så glad i å løpe at det har vært snakk om en løpebølge, og arrangement som vår lokale Røykenmila er blitt populære å delta på.

Orientering kombinerer løping med naturopplevelser og har således et stort potensialet til å nå ut til flere enn det gjør i dag. Norges orienteringsforbund har som målsetning at 1 prosent av befolkningen skal drive med orientering. Et utopisk mål mener noen, men er det egentlig det? Treningsanleggene ligger der, tilgjengelige for alle til enhver tid og uten noen form for avgifter eller tildelte halltider. Vi i vårt nærområde er så heldige at det finnes gode kart over de fleste områder. I tillegg trenger man lite utstyr for å delta, man kommer langt med et par joggesko og et kompass.

Kanskje har orienteringsidretten et noe traust og kjedelig rykte? Mange har sin erfaring fra grunnskoletiden, kanskje med mangelfull opplæring og orientering på gamle og detaljfattige kart. En del misoppfatninger finnes også om idretten; det stemmer f.eks. ikke at det løses oppgaver eller quizspørsmål på postene.



Foto: Aapo Laiho

Idretten har utviklet seg mye de siste tiårene. Kartene er blitt mer presise og detaljrike som gjør dem lettere å lese. Bruk av elektronisk tidtaking og GPS gjør det mulig å se hvor man gjorde smarte, eller ikke fullt så smarte veivalg gjennom skogen. I tillegg gjør bruken av GPS orientering til en spennende publikumsidrett. Denne utviklingen, kombinert med at alle kan delta på det nivået de selv ønsker, er i orienteringsløpernes øyne en vinnende kombinasjon.

I disse dager starter Røyken o-lag opp igjen for fullt etter en lang og fin vinter, og det vil hver uke bli arrangert treninger for unge og gamle. Ny sportslig leder, Knut Sveinung Rekaa melder at det også i år vil bli arrangert "treningsløp" hver tirsdag rundt om i bygda. På disse høyst uhøytidlige "løpene" kan man velge mellom tre løyper med ulik lengde og vanskelighetsgrad. På vegne av klubben ønsker Rekaa alle som vil ha en annerledes treningstur i ukjent terreng velkommen til å prøve seg. Om man ønsker å gå, jogge eller løpe alene eller sammen med noen er opp til hver enkelt forteller Rekaa, som også legger til at informasjon om klubbens aktiviteter finnes på deres hjemmesiden roykenolag.no.

Nytt tilbud

I tillegg har vi et nytt spennende tilbud for voksne i år forteller en entusiastisk Rekaa.

Fire torsdagskvelder vil dyktige instruktører kjøre et treningsopplegg for voksne som ønsker fysisk, sosial og lærerik trening. Dette vil ikke bli et tradisjonelt kurs i kart og kompass, men fysiske treninger hvor deltagerne samtidig skal få god innføring i orientering forteller han. Rekaa tror treningene vil passe for alle som liker å trene utendørs, gjerne trener sammen med andre og som ønsker å lære å orientere. At deltakere kan ha ulik fysisk form eller o-tekniske kunnskaper tror han ikke vil by på noe problem: alle skal få utfordre seg ut fra sine forutsetninger sier han.

Bakgrunnen for at vi kjører et slikt opplegg i år er fordi vi tror en del savner å ha et treningsmiljø og en fast treningsdag i uka legger Rekaa til. Det er ikke alle som finner sin plass inne på et treningssenter, og tilbudet til voksne innen idretten er kanskje begrenset. Kanskje kan dette være et springbrett inn for noen? Vi som brenner for dette opplegget legger ikke skjul på at det hadde vært gøy med noen nye treningskamerater heller, smiler han.



Foto: Aapo Laiho