

# Overordnet Sportsplan Røa IL



---

Røa IL  
Pb 109 Røa  
0701 Oslo  
Org.nr: 971 491 787

22503155  
post@roail.no  
[www.roail.no](http://www.roail.no)  
1609.10.09122

General-  
samarbeidspartner



**RSM**  
rsmnorge.no



## 1. Introduksjon

Hensikten med Sportsplanen er å skape en god og bedre hverdag for alle som er glade i og engasjerte i Røa IL slik at vi alle først og fremst kan bruke tiden på å skape glede, mestring og raushet i klubben.

Hovedstyret forsøker derfor å klargjøre for alle engasjerte og interesserte, hvilke sportslige verdier og retningslinjer Røa IL drives etter, og hovedlinjene i hvordan Røa IL tilrettelegger for idrettsaktivitet.

Vi vil at dette skal være et styringsverktøy for utøvere, trenere, ledere, dommere, foreldre, styrene og alle andre som har en funksjon i klubben.

Røa IL skal være et idrettslag med en klar og forutsigbar idrettshverdag, der sportsplanen gir rammene for hvordan vi utøver og tilrettelegger for aktivitet, og hvordan vi skal ha det i idrettslaget vårt.

Sportsplanen underbygger det som Røa IL står for gjennom verdiarbeid, sportslige mål og retningslinjer. Den er et levende dokument. I det ligger muligheter for kontinuerlig evaluering, endring og utvikling.

Det er Hovedstyret (HS), de ulike gruppestyrene og alle ansatte i Røa IL sitt ansvar at sportsplanen blir implementert, revidert og utviklet.

HS er ansvarlige for den overordnede sportslige planen til idrettslaget, mens gruppestyrene utarbeider idrettsspesifikke planer innenfor rammene av den overordnede.

Sportsplanen er ett av idrettslagets fire styrende dokumenter. De tre andre er Røas Røde, Virksomhetsplanen og budsjettet.

Røa IL er et idrettslag som både blir drevet og utviklet i et tett samarbeid mellom de ansatte og de frivillige.

## Innhold

1. Introduksjon.....	2
2. Innledning .....	4
3. Virksomhetsidé, visjon og verdier .....	5
Virksomhetsidé.....	5
Visjon .....	5
Verdier .....	5
4. Mål, retningslinjer og forventninger.....	5
Røa IL skal bidra til godt samhold i trygge grupper .....	5
Forventninger til trenere i Røa IL.....	6
Forventninger til utøverne.....	6
Forventninger til andre ledere på ulike nivåer .....	7
Forventninger til foreldre.....	7
5. Retningslinjer, rettigheter og bestemmelser.....	8
6. Utvikling av unge utøvere (10-19+).....	12
Virkemidler i utviklingen .....	12
8. Samarbeid og allsidighet.....	13
9. Samarbeid med andre klubber.....	15

## 2. Innledning

Røa Allianseidrettslag ble stiftet 11.11.1900. I dag har idrettslaget følgende grupper;

- Allidrett
- Bandy
- Fotball
- Langrenn
- Sykkel
- Triatlon
- Trim

Hovedstyret (HS) er den øverste enheten, og de ulike idrettene blir styrt av gruppestyrer.

Røa Fotball Elite (RFE), som favner elitefotball på kvinnesiden med Røa Dynamite Girls, er en del av idrettsalliansen i Røa IL. RFE inkluderer også juniorfotballen på jentesiden.

Røa IL har ca. 2500 medlemmer. Idrettslaget har breddeidretten med barn og unge i fokus. Hos oss skal alle få føle både på utfordringer og mestring – i takt med de ulike ønskene og ambisjonene medlemmene våre har.

Røa IL har en sentral administrasjon med fire faste ansatte.

De tre største gruppene har trenere ansatt på kontrakt. Fotballgruppa har også flere administrative ansatte. Alle ansatte i Røa IL har et ansvar for å etterleve, informere om, og implementere sportsplanene hos alle trenere og foreldre.

### 3. Virksomhetsidé, visjon og verdier

#### Virksomhetsidé

“Røa IL tilrettelegger for allsidig idrettsglede og trivsel i enhver aktivitet – for alle”

#### Visjon

Røa ILs visjon er; “En klubb å være stolt av”

#### **Med dette mener vi at:**

1. Røa IL skal være for alle – uansett om du er utøver, frivillig eller heiagjeng, eller kommer fra andre deler av Oslo eller helt andre steder.
2. Røa IL skal være klubben hvor alle føler de blir godt tatt vare på.

#### Verdier

**Glede** – I Røa IL er det viktig å etablere gode holdninger, som likeverd og respekt, som gjør at alle har glede av å være hos oss.

**Mestring** – I Røa IL betyr dette at alle trenere og ledere skal ha kompetanse og kunnskap til å skape en god mestringsarena.

**Raushet** – I Røa IL innebærer dette å inkludere alle. Røa IL skal favne både ung, gammel, aktive og ikke-aktive gjennom ulike grupper.

### 4. Mål, retningslinjer og forventninger

#### Røa IL skal bidra til godt samhold i trygge grupper

- Fremme gode holdninger. Våre utøvere, trenere og støtteapparat skal bli husket for at vi:
  - Alltid hilser på andre utøvere og trenere
  - takker motstandere og hverandre etter konkurranser og treninger
  - rydder opp etter oss på trening og konkurranser
  - ikke banner eller sier nedsettende ord om andre
- Arbeide dedikert og målrettet for å utvikle barn og unge i idrettslaget, både som idrettsutøvere og som mennesker. Vi:
  - lærer alle navn
  - snakker til hver enkelt utøver, ikke til hele gruppa

- gir individuelle tilbakemeldinger
- skryter av det som er bra
- veileder
- lærer å være en god lagkamerat
- Stille med skolerte og motiverte trenere, ledere og dommere. Røa IL gjør dette gjennom å:
  - tilbyr aktivitetsleder-, trener-, lagleder-/oppmann- og dommerkurs
  - skape møteplasser for trenere og andre ressurspersoner
  - lage skriftlige dokumenter med eksempler på treningsøker som de frivillige kan bruke og utvikle videre
- Skape trivsel og gode opplevelser gjennom treninger, konkurranser og sosiale tiltak
  - Sørge for et aktivitetsnivå som gjør at alle mestrer og blir utfordret
  - Legge til rette for sosialt samvær før og etter trening, og gjerne utenom dette
- Legge til rette for mennesker med funksjonsnedsettelse
  - I Røa IL skal vi strekke oss langt for å tilrettelegge for aktivitet for ulike målgrupper

### Forventninger til trenere i Røa IL

Dette henger sammen med forrige punkt. Trenerne våre representerer Røa IL i hvert møte med medlemmer fra eget og andre idrettslag. Trenerne har en viktig rolle, og forventningene til dem er utdypet her:

- Bidra til godt samhold i gode og trygge grupper
- Arbeide dedikert og målrettet for å utvikle våre utøvere, både som idrettsutøvere som mennesker
- Arbeide dedikert og målrettet for at flest mulig av klubbens utøvere er aktive lengst mulig
- Legge til rette for mestringsopplevelser
- Fremme gode holdninger og være gode eksempler og forbilder
- Skape trivsel og gode opplevelser gjennom idretten i Røa IL
- Være en bidragsyter i ressursgruppene rundt utøverne
- Være alkohol- og tobakksfri
- Ha på Røa klær
- Fronte Anti-dopingarbeidet til Røa IL overfor utøverne

### Forventninger til utøverne

Idrettslaget har forventninger til utøverne så vel som trenere og ledere. Disse forventningene presenteres for utøverne fra tidlig alder.

- bidra til trygghet og trivsel i utøvergruppen gjennom å gi hverandre ros og oppmuntring i medgang og motgang
- forstå og utøve «Fair Play»

- forstå viktigheten av å være en del av en gruppe
- bærer man Røa-klær - så gjelder Røas regler (Jfr. Røas røde, og gjeldende sportsplaner)
- rydde opp etter seg etter trening og konkurranse
- gjøre sitt beste og vise full innsats
- motivere andre til innsats
- gjøre andre gode

Vi ønsker først og fremst å motivere til god adferd, men mindre brudd på retningslinjene kan også medføre suspensjon fra trening og/eller konkurranse for utøvere.

Trener må rådføre seg med Sportssjef og annen ressursperson før ileggelse av suspensjon samt informere daglig leder i idrettslaget. Utøveren skal få en god forklaring og informasjon om hvorfor han/hun er suspendert samt hva som klubben forventer fremover av utøveren.

## Forventninger til andre ledere på ulike nivåer

- vise respekt og være delaktig i idrettslagets arbeid
- inkludere alle utøvere
- forstå og utøve Fair Play
- respekterer idrettslagets og NIF sine retningslinjer, rettigheter og bestemmelser om barne-, - og ungdomsidrett
- sette seg inn i informasjon og retningslinjer fra idrettslaget
- bidra til utvikling av idrettslaget
- unngå for mye favoriseringa av egen idrett

## Forventninger til foreldre

- Støtt opp om idrettslagets arbeid
- Møt opp på konkurranser og treninger
- Gi oppmuntring til alle utøvere i med- og motgang
- Heie på alle utøverne, og ikke bare eget barn
- Forstå og utøve Fair Play
- Respekter trenernes arbeid
- Snakk opp idrettslaget og barnets aktivitet
- Ta opp uenigheter med styret eller ansatte i idrettslaget
- Lese og ta inn over seg Olympiatoppens råd til idrettsforeldre:

<https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media41143.media>

Administrasjonen i Røa idrettslag kan, i samarbeid med styret og daglig leder, foreta utskiftninger og endringer i ledelse og støttefunksjoner rundt gruppene ved brudd på disse forventningene/retningslinjene.

## **5. Retningslinjer, rettigheter og bestemmelser**

Barneidretten i Røa IL bygger på Norges Idrettsforbunds visjon om idrettsglede for alle, uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn.

Barneidretten i Røa IL skal derfor preges av glede, trygghet og mestring. Røa IL, og våre idretter, følger NIF og særforbundenes barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

I ungdomsidretten skal Røa IL gi så mange som mulig et tilfredsstillende idretts- og aktivitetstilbud i et godt miljø. Røa IL har et mål om å tilpasse tilbudet etter enkeltindividets behov og ønske innenfor våre rammer, samtidig skal det sosiale aspektet og gruppestrukturer bestå i størst mulig grad.

Dette innebærer at Røa IL skal tilrettelegge for at de som har ambisjoner og muligheter for å kunne bli utøvere på et høyere nivå får et utviklings-, - og treningsmiljø som gjør dette mulig. Røa IL bruker retningslinjene for ungdomsidrett fra NIF aktivt i utviklingen av ungdomsidretten.

Røa IL har utviklet en egen Allsidighetsmodell, og denne skal alle grupper, trenere, lagledere, foreldre og utøvere forholde seg til.

En viktig skillelinje i norsk idrett er overgangen fra barneidretten (6-12 år) til ungdomsidretten (13-19 år).

Ulike idretter organiserer sitt trenings- og konkurransetilbud på ulike måter. Retningslinjer, rettigheter og bestemmelser for barne- og ungdomsidrett kan variere innen de ulike idretter. Hver idrett i Røa IL spesifiserer hva som gjelder for egen idrett i sine sportsplaner. Røa IL følger de til enhver tid gjeldene retningslinjer og bestemmelser fra NIF og/eller de ulike særforbund.

I Røa IL har vi tilbud om barnegym fra barna er 3-5 år og allidrett det året de fyller 6 år. Fra det året barna fyller 7 år går de inn i de ulike gruppenes aktiviteter. Idrettene organiserer dette ulikt, fra felles treningsgrupper på tvers av skoletilhørighet, til rene skolegrupper.



## Barn:

3-, 4-, og 5-åringer: I Røa IL har vi barnegym for disse tre alderstrinnene. Dette er en administrasjons styrt aktivitet, og er både barnas og foreldrenes første møte med Røa IL. Aktivitetene består i lek i gymsal, og i leken øver vi på de grunnleggende motoriske ferdighetene som, løp, hopp, hink, kast, spark, balanse og koordinasjon.

## 6-åringer

Når barna begynner på skolen tilbyr Røa IL Allidrett. Vi følger årstidene, og tilbyr ulike idretter avhengig av sesong. Røa ILs særidrettsgrupper er ansvarlige for gjennomføringen av «sin» idrett. I tillegg til fotball, bandy, langrenn og sykkel henter vi inn foreldre eller andre med kompetanse på andre idretter, slik at tilbudet barna får er bredt og variert.

## 7-åringer

Dette året starter barna i de ulike særidrettene. Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om minimum 1 trening pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser, og de skal foregå lokalt, og maks 5-6 stykker ila sesongen.

## 8-åringer

Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om minimum 1 trening pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser, og de skal foregå lokalt, og maks 5-6 stykker ila sesongen.

## 9-åringer

Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om to treninger pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser. De skal foregå lokalt, og maks 5-6 stykker ila

sesongen. Seriespill og andre regelmessige aktiviteter kommer i tillegg. Ekstra aktivitetstiltak kan iverksettes fra denne alderen, for eksempel samarbeidslag fotball.

### 10-åring

Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om to treninger pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser. De skal foregå lokalt, og maks 5-6 stykker ilt sesongen. Seriespill og andre regelmessige aktiviteter kommer i tillegg. Ekstra aktivitetstiltak kan iverksettes fra denne alderen, for eksempel samarbeidslag fotball, impact osv.

### 11-åring

Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om minimum to treninger pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser. De skal foregå lokalt og/eller regionalt, og maks 5-6 stykker ilt sesongen. Overnattingsturer kan arrangeres, men kostnadene rundt dette skal vurderes særskilt. Seriespill og andre regelmessige aktiviteter kommer i tillegg. Ekstra aktivitetstiltak vil være aktuelt i denne alderen, for eksempel samarbeidslag fotball, hospitering, impact osv.

### 12-åring

Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om minimum to treninger pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser. De skal foregå lokalt og/eller regionalt, og maks 5-6 stykker ilt sesongen. Overnattingsturer kan arrangeres, men kostnadene rundt dette skal vurderes særskilt. Seriespill og andre regelmessige aktiviteter kommer i tillegg. Ekstra aktivitetstiltak vil være aktuelt i denne alderen, for eksempel samarbeidslag fotball, impact, hospitering osv.

## 13-åringar

Antall treninger pr. uke, antall konkurranser og sosiale aktiviteter beskrives av de respektive gruppene. Utøverne får tilbud om minimum to treninger pr. uke pr. idrett de driver med, men det kan variere med sesonger. Røa IL legger opp til at utøverne kan delta i konkurranser. De skal foregå lokalt og/eller regionalt, og maks 5-6 stykker i løp av sesongen. Overnattingsturer kan arrangeres, men kostnadene, og reisesens lengde, skal vurderes særskilt. Seriespill og andre regelmessige aktiviteter kommer i tillegg. Ekstra aktivitetstiltak vil være aktuelt i denne alderen, for eksempel impact, hospitering osv.

Når utøverne blir 13 år går de over til ungdomsidretten, og det innføres resultater, tabeller og rangeringer i konkurranser. I lagidretter/øvelser lages i større grad nivådelte lag. I Røa IL skal kullene trenes samlet, men konkurransene vil kunne foregå på ulike nivåer og ulike dager.

Når utøverne er i denne alderen er den motoriske utviklingen svært ulik, og det vil være store forskjeller på utøvernes utvikling. Vi skal være tålmodige og la våre utøvere utvikle seg i sitt tempo. Resultatene er ikke det viktigste, men å ta vare på alle så vi får med oss store grupper oppover i ungdomsidretten.

## 14-åringar og eldre

Antall treninger og aktiviteter pr. uke vil variere når utøverne kommer i denne alderen, og hver gruppe tilrettelegger for sine aktive. Gjennom hele ungdomsalderen er det viktig å huske på at vi skal være tålmodige og tenke på utøvernes totalbelastning, både på idrettsbanen, men også med tanke på skolegang, venner og familie.

Reiser til konkurranser skal være i tråd med Røas Røde, og vi skal til enhver tid ha fokus på å holde kostnadene nede.

## 6. Utvikling av unge utøvere (10-19+)

Røa IL er verken en utpreget breddeklubb eller en smal, spesialisert eliteklubb. Vi tilrettelegger for barn og ungdom som har forskjellige forutsetninger og forskjellige ambisjoner med sin idrettsaktivitet fordi vi mener at dette er mulig å forene.

Dette er både utfordrende og ressurskrevende, men i Røa IL skal alle ha et tilbud tilpasset sitt nivå og sine ambisjoner.

### Virkemidler i utviklingen

#### - Differensiering

I alderstrinn vil det være utøvere med ulik motivasjon, interesse, modning og ferdighetsnivå. For å gi alle de beste mulighetene for utvikling og utfordringer, åpner Røa IL for at det differensieres i treningshverdagen. Dette betyr at vi deler treningsgruppene etter de nevnte kriteriene. Siden disse kriteriene er under stadig endring hos enkeltindividene, vil også gruppesammensetningen kunne variere i ulike perioder.

#### - Hospitering

Hospitering er å gi en utøver tilbud om å delta på trening (eller konkurranse) med en annen årgang enn sin egen. Dette gjør vi for å tilfredsstille behov om enten større eller mindre utfordringer.

Hospitering er et viktig og nødvendig virkemiddel for å tilpasse treningshverdagen på individnivå.

Hovedtrenere skal i fellesskap avgjøre hvilke utøvere som skal hospitere, med bakgrunn i behov for større utfordring og med fokus på utøverens totalbelastning.

#### Kriterier for hospitering skal være:

- Ønske fra utøver om å hospitere
- Treningsiver
- Gode holdninger, ambisjoner og prestasjoner
- Hensyn til avgivende og mottagende gruppe

Det kan være enkelttilfeller hvor en utøver utmerker seg ved hospitering, og permanent oppflytning kan være aktuelt. Dette kan gjøres ved samtykke mellom trenerne i de respektive gruppene, foreldrene, ansatte og spilleren selv.

Kriterier for permanent oppflytting lages av de ulike gruppene. Vær oppmerksomme på at enkelte konkurranser ikke tillater spillere fra andre årskull. Gjelder mest bruk av overårige.

## **7. Kompetansetiltak og møteplasser**

Røa IL skal arrangere halvårlige fellesidrettslige møter for ulike målgrupper og funksjoner.

Særidrettslige møter og kompetansetiltak blir gjennomført av de ulike gruppene. I Røa IL er vi 100 % avhengige av alle frivillige i mange ulike roller. Derfor er god opplæring og informasjon helt sentralt for å skape resultatene vi ønsker.

Foreldre skal bli invitert til minimum to årlige foreldremøter. Det ene blir initiert av gruppene, det andre av treningsgruppen, for eksempel års trinnet i den aktuelle idretten.

## **8. Samarbeid og allsidighet**

Samarbeid mellom idrettene:

Allsidighet er bra, og det er anbefalt å drive med variert aktivitet og gjerne flere idretter. I Røa IL har vi flere idretter som tradisjonelt sett er typiske sesongidretter. Idrettslaget ønsker at barna og ungdommen skal få mulighet til å være med i flere idretter gjennom året.

Røa IL har utviklet og vedtatt en modell for allsidighet, som viser hvilke perioder av året de ulike idrettene har oppkjøring, sesong og avsluttes. Den er også veiledende ift hvilken aktivitet det er forventet at utøveren prioriterer når.

Det er utøverens ønske som skal være førende i valg av idrett, og det må være god dialog mellom utøver, foreldre og trenere i de ulike idrettene, der utøveren er aktiv i flere idretter. I saker det er utfordrende å finne pragmatiske løsninger kan Hovedstyret kobles inn for rådgivning og beslutning.

## Formål og prinsipper

Røa ILs allsidighetskalender er en modell med prinsipper som skal legge til rette for at utøvere som ønsker å utvikle / utfolde seg (og evt satse) mest mulig innen flere idretter (dvs en sommeridrett og en vinteridrett), skal oppleve dette som uproblematisk. Ledere og trenere i respektive idretter i Røa IL skal følge denne modellen og etterleve prinsippene, derigjennom ta hensyn, imøtekomme og i størst mulig grad oppmuntre til slik allsidighet.

Utøvere som er aktive innen en vinteridrett skal få samme mulighet (som helårsutøvere) til å satse på en sommeridrett, og visa versa. Dette vil i praksis bl.a. si at ingen utøvere kan/skal, p.g.a. allsidighet som gjør at en ikke har mulighet til å følge en enkeltidretts helårsopplegg, stenges ute fra muligheten til å kvalifisere seg til plass i noen satsingstropp (eller et 1.lag) når idretten er i prioritert sesong; være seg i vinter- eller sommeridrett.

Allsidighetskalenderen er mest aktuell for årsklassene fra og med året utøverne fyller 12 år (ref også overgangen til ungdomsfotballen) og ut junior-klassen, og her har ledere og trenere et spesielt stort ansvar for å legge til rette for allsidigheten. Modellen er mer illustrativ for barneidretten opp til 11-12 års alder, der allsidighet uansett skal fremmes.

NB! Viktig å bemerke at disse prinsippene skal legge til rette for allsidighet for de utøvere som ønsker dette. Det vil i praksis si at de respektive idrettene står fritt til å ha et helårs treningstilbud, slik at utøvere som prioriterer en idrett som helårsidrett kan få et fullgodt treningsopplegg.

## Felles kjøreregler:

- Sesongovergangene (mars og sept/okt) krever ekstra varsomhet. Cuper, treningskamper, treningsamlinger og sosiale tilstelninger som er tiltenkt i disse periodene må kommuniseres og avklares mellom lagledere/ trenere i de aktuelle idrettene.

## Felles trening på tvers av idrettene:

- Er det mulig å få til et fysisk treningsopplegg gjennom året som er felles for alle idrettene?
- Er det basistrening i regi av en idrett i løpet av året som andre idretter kan ha nytte av å delta på?
- Er det noe fysisk trening i regi av fotballen på vår/sommer/høst som langrenn/bandy kan bli med på?

Eksempel på allsidighetsmodell. Dette er eksempelet for 13-15 åringer. Egne utgaver finnes for aldersgruppene 7-9, 10-12 og 16-19.

Allsidighetskalender for Røa IL	NB! Det er forutsatt at utøverne spiller fotball og driver med bandy eller langrenn. De som er aktive i alle tre idrettene må lage egne avtaler mellom bandy/langrenn												
	Januar	Februar	Mars		April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember
			1. halvdel	2. halvdel						1. halvdel	2. halvdel		
<b>ALDER 13-15 år!</b> <b>Gjelder kombinasjonen fotball og bandy/ langrenn</b>			Perioden brukes av person- og utøverne for bandy, med bl.a. NM-pluttspill for U10 og eldre. Bandytreninger følges (evnt. siste offisielle kamp er spill, men utøverne kan i perioden prioritere en eller i uke med sommeridret.		Første fotball periode/uke typisk i 2. halvdel av april					Utøverne kan prioritere en eller i uke med vinteridrett. Kommanisasjon mellom trenere om hvilken økt. Vinteridrett følger (evnt. siste offisielle kamp er spill, men utøverne kan i perioden prioritere en eller i uke med vinteridrett.	Utover eller bestreket i uke 41. Bandy med innføring i hall og kanskje en time på is i løpet av helgen fram til 1. november	Første bandy sesong/uke typisk i 2. halvdel av nov.	
Prioritet kombinasjon fotball/langrenn	Langrenn	Langrenn	Langrenn	Langrenn/ Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Langrenn/ Fotball	Langrenn/ Fotball	Langrenn	Langrenn
Prioritet kombinasjon fotball/bandy	Bandy	Bandy	Bandy / Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball	Fotball / Bandy	Fotball / Bandy	Bandy	Bandy	Bandy
Typisk aktivitetstid for Fotball	2-3 trening pr uke	2-3 trening pr uke	3 trening pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3 trening + 12 kamp pr uke	3-3 trening pr uke	2-3 trening pr uke	2-3 trening pr uke
Typisk aktivitetstid for Langrenn	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke	3-4 trening pr uke
Typisk aktivitetstid for Bandy	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke	3-4 trening + 12 kamp pr uke

## 9. Samarbeid med andre klubber

Røa IL er for alle, enten man bor på Røa eller ikke.

Røa IL ønsker en god og åpen dialog med våre nabo-idrettslag. Sammen kan idrettslagene tilby utøverne et bredere tilbud av aktiviteter, på ulike nivåer og i ulike sosiale sammenhenger. Hvis vi har en utøver som gir uttrykk for et ønske om andre aktiviteter i et annet idrettslag skal vi være behjelpelige med å ta kontakt og få muligheter til å teste ut. Samarbeid med andre i lokalmiljøet er et arbeid med stort potensial som vi ønsker å bidra til å utvikle videre.