



HOVEDMÅLSETTING

1%
i 2020

1 prosent av Norges befolkning skal være
o-løpere i 2020

Kompetansehelg 21. – 22. nov 2015

Som et ledd i arbeidet med strategi 2020 ønsker vi å samle hele O-Norge til en felleshelg med muligheter for å utveksle erfaringer omkring strategi 2020, rekrutteringsturneen og gi faglig påfyll gjennom kurs/seminarer. Vi tror dette vil styrke det videre arbeidet mot vårt felles mål om økt rekruttering og utvikling i orientering.

STED

Comfort Hotel Runway, Gardermoen

MÅLGRUPPE

Alle, både nye og erfarne, ungdom og voksne som er glad i orientering, har en mening om orientering, ønsker kompetanseheving innenfor de temaene vi tilbyr og vil være med å diskutere O-Norges framtid knyttet til strategi 2020.

PROGRAM

Se oversikt på side 2. Vi tilbyr flere parallelle seminar og kurs. Du må forhåndspåmelde deg spesifikt til disse i Eventor.

PÅMELDINGEN ÅPNER 24. AUGUST

Påmelding i Eventor. Klikk **HER**.

Meld deg på innen 20. september og få rabattert deltakeravgift! Påmelding varer fram til 20. oktober.

- Deltakere som ikke har egen bruker i Eventor, kan enkelt opprette dette selv. Husk å oppgi din e-postadresse. (Sjekk at du ligger inne med riktig e-postadresse).
- Alle påmeldte vil motta mail med bekreftelse i god tid før kompetansehelgen.
- I Eventor vil du for øvrig finne oppdatert info i perioden før kompetansehelgen.

PRISER

Dagpakke kr 550,- som inkluderer seminarer, lunsj, pausebuffet pr. person pr dag.

Rabattpris kr 450,- ved påmelding før 20. september.

Ungdomspris kr 450,- opp til og med 25 år. Gjelder hele påmeldingsperioden.

Overnatting: Lørdag–søndag, enkeltrom kr 1285,- og dobbeltrom kr 1085 pr. person. Inkluderer frokost, lunsj og middag 1 døgn. 1 dagpakke siste dag kommer i tillegg.

Trener-1 kurs, del 1, kr 1000,- i kursavgift (inkluderer dagpakke lørdag og søndag) Se for øvrig egen innbydelse for trenerkurset som kommer i løpet av august. Overnatting og kurslitteratur kommer i tillegg.



PROGRAM KOMPETANSEHELGEN

Kort oversikt over innhold i hvert seminar. Nærmere detaljer blir oppdatert i Eventor og i egne innbydelser.

LØR 10-15	LØR 10-15	LØR 10-15	LØR 10.00-SØN 15.30
SEMINAR A Tur-orientering <ul style="list-style-type: none">• Tanker om et godt tur-o-opplegg sett fra en brukers side.• Presentasjon av Tur-o-opplegg fra 2 arrangører.• Synliggjøring av tur-o-overfor nye brukere• Bruk av kulturminner i Tur-o.• Presentasjon av materiell.	SEMINAR B Løypelegging N,C,B nivå <ul style="list-style-type: none">• Løypeleggerens oppgaver og ansvar i arrangement.• Løypelegging. Hva avgjør om det er en god løype?• Vanskelighetsgrader / nivåer (spesielt N,C,B nivå)• Særtrekk ved ulike distanser – sprint / mellom-distanse / langdistanse • Praktiske løypeeks-empler og løypelegging. <u>Instruktør</u> Håkon Løvli	SEMINAR C «Det gode ungdoms-treningsmiljøet» <ul style="list-style-type: none">• Hva kjennetegner det?• Hvordan skaper vi det?• Hvordan beholde ungdommer, juniorer og seniorer? <u>Tanker og grunnfilosofi</u> Leif Størmer	Trener 1 KURS, del 1 (Aktivitetsleder) Se egen innbydelse for kurset <u>Kursinstruktør</u> Per Øyvind Kindem
LØR 15.30-17.30			
SEMINAR D – Strategi 2020 Status i arbeidet, erfaringer etter fire år, veien videre mot 2020. Seminar ledet av Sondre Sande Gullord. Korte innlegg ved klubbrepresentant og ungdomsrepresentant. Gruppearbeid / diskusjoner			
SØN 09.30-14.30	SØN 09.30-14.30	SØN 09.30-14.30	
SEMINAR E OCAD løypetegning <ul style="list-style-type: none">• Grundig innføring i OCADs funksjoner for å tegne løyper• Oppstart av nytt løypetegningsprosjekt• Tegnnetriks for raskere bruk av OCAD-løypetegning og alternativer til bruk av OCAD til løypetegning• Lærerike oppgaver <u>Instruktør</u> Ida Vår Kierulf Dirdal Deltakere må ha med PC med OCAD installert	SEMINAR F Løypelegging N,C,B nivå Samme seminar som lørdag.	SEMINAR G Synliggjøring i orientering <ul style="list-style-type: none">• Hva er synliggjøring?• Hvordan gjør vi det?• Hvorfor er det viktig?• Får vi det til og gir det resultater? <u>Innledning</u> Lasse Arnesen	
SØN 14.30-15.15			
Oppsummering strategi 2020 og avslutning			

Vel møtt til en inspirerende helg – vi gleder oss til å møte dere!



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

HAR DU SPØRSMÅL, KONTAKT OSS

Lene Kinneberg
lene.kinneberg@orientering.no
Tlf.: 932 64 756

Vigdis Hobøl
vigdis.hoboel@orientering.no
Tlf.: 924 92 290