

# Digitale Kompetansekvelder

30. oktober –  
9. november 2023

Norges Orienteringsforbund inviterer til **webinar på ukekvelder** i perioden 30. oktober til 9. november. Målet er å gi inspirasjon og kunnskap og styrke våre felles mål om økt aktivitet og utvikling i orientering.

- Påmelding og info - klikk her: Eventor/forbundsaktiviteter, åpner 20. september <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5282>
  - Vi oppfordrer til påmelding **før 28. oktober**, men mulig med påmelding senere.
- Se program på de neste sidene →

## Målgrupper

- Ungdom og voksne fra alle klubber
- Nye og erfarne som er glad i orientering

**Gratis deltakelse!**



**NORSK  
ORIENTERING**





# Mandag 30.10 – torsdag 2.11

## Mandag 30. oktober

<b>Webinar A</b> 19.30 – 21.00	<b>Webinar B</b> 19.30 – 21.00
<b>Vi lykkes med Rekrutteringsarbeidet</b>	<b>Stressreaksjoner – helse og kosthold</b>
<b>Hvordan det snudde fra lav aktivitet til et blomstrende klubbmiljø</b> Suksesshistorie fra <b>OL Vallset/Stange</b> Erfaringsdeling og diskusjon rundt sentrale rekrutteringstema: - Klubbens langsiktige rekr.plan - Hvordan bli flere og beholde de vi har - Gjør vi de riktige aktivitetene? <i>Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder orientering i skolen, NOF</i>	<b>Økt hyppighet av diagnosen «stressreaksjon»</b> - Hvordan forebygge? - Hvilke signaler må jeg være obs på? - Hvordan spiller kosthold og helse inn? <b>v/Kristin Lundanes Jonvik</b> , klinisk ernæringsfysiolog og seniorrådgiver Sunn Idrett og <b>Lene Eide</b> , fysioterapeut o-landslaget <i>Ledes av Håvard Funkqvist Haga, sportslig utviklingsansvarlig NOF</i>

## Tirsdag 31. oktober

<b>Webinar C</b> 19.30 – 21.00	<b>Webinar D</b> 19.30 – 21.00
<b>Sats UNGt, unge arrangører inspirerer og lærer</b>	<b>«Å flytte tanker» i o-løypa</b>
- Hvordan gjøre det enkelt, holde god kvalitet, få med deltakere og ha det gøy som arrangør? Presentasjon <b>v/unge arrangører</b> fra to av årets sats UNGt arrangementer <i>Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder orientering i skolen, NOF</i>	<b>Konkrete eksempler og treningstips for å mestre utfordringer i o-løypa</b> - 1. post/starten - Passering «ytte på-virkninger» - Spenningsregulering <b>v/Arild Vassenden</b> , veileder mental trening og <b>Håvard Vassenden</b> , o-løper med erfaring med tankepåvirkning <i>Ledes av Janne Salmi, landslagssjef NOF</i>



## Onsdag 1. november

<b>Webinar E</b> 20.00 – 21.30	<b>Webinar F</b> 19.30 – 21.00
<b>Sprintløyper for alle ferdighetsnivåer og gode treningstips</b>	<b>Orienteringsglede for alle, uansett forutsetninger</b>
- Erfaringer og tips for hvordan man øker vanskelighetsgraden og kvaliteten på mindre sprintarrangementer <b>v/Bojan Blumenstein</b> , WANG toppidrett - Min treningsfilosofi og treningshverdag for å bli en bedre sprintløper <b>v/Lene Berg Hanssen</b> , årets Norgesmester på sprint <i>Ledes av Anders Nordberg, landslagstrener NOF</i>	<b>Vis veg med orientering</b> - kart for blinde, svaksynte og fargeblinde - Presentasjon og erfaringer fra prosjektet - Tips og råd til klubbene og muligheter for innspill <b>v/Sindre Bolstad</b> , prosjektleder <b>Inkludering – tilbud for alle uansett nivå og forutsetninger!</b> Erfaringer fra NOFs åpne sommersamling, fra et nybegynnerperspektiv. <b>v/Nataliia Mazur og Lone Brochmann</b> <i>Ledes av Lone Brochmann, fagkonsulent orientering for alle</i>

## Torsdag 2. november

<b>Webinar G</b> 19.30 – 21.00	<b>Webinar H</b> 19.30 – 20.30
<b>Skadeforebygging med god styrketrening</b>	<b>O-festivalen – en fest for alle</b>
- Hva bør man trene og hvorfor - Eksempler på gode og varierte øvelser og økter for å unngå å bli skadet Bruk av eksempler fra Skadefri.no <b>v/Lene Eide</b> , fysioterapeut landslaget og ambassadør Skadefri <i>Ledes av landslagsavdelingen</i>	<b>Hva lyktes Oppsal med og hvorfor?</b> Fokus på synliggjøring, markedsføring, informasjon og opplevelse. Hvordan jobbet arrangøren for å : - Sikre høy deltakelse ? - Gi deltakerne en positiv opplevelse ? - Hva kunne vært gjort annerledes/bedre? <b>v/Lars Klyve og Arild Andersen</b> , Oppsal IF Erfaringsdeling/diskusjon <i>Ledes av Stein Blomseth, assisterende generalsekretær NOF</i>





# Mandag 6.11 – torsdag 9.11

## Mandag 6. november

Webinar I  
19.30 – 21.00

### Livelox analyseverktøy

#### - Lær av dine framganger og feil

Bli en bedre o-løper ved å lære å bruke Livelox på en smart måte

- Funksjonaliteter og praktisk bruk av Livelox
- v/**Mats Troeng**, utvikler Livelox

Ledes av Håvard Funkqvist  
Haga, Sportslig utviklingsansvarlig NOF



Webinar J  
19.30 – 21.30

### TurOrientering

#### - Mosjonsaktivitet på topp

- Tilbakeblikk 2023
- Brukerundersøkelse
- Nyheter 2024
- TurO-klubben
- Suksesshistorie v/**Trond Cato Martinsen**, Konnerud IL

Ledes av Ninni T. Jonsson,  
fagansvarlig TurOrientering,  
NOF



## Tirsdag 7. november

Webinar K  
19.30 – 20.30

### Sykkel-O - Hvordan skape et miljø i Norge

#### - Vi har et lite miljø i Norge, hvordan få mer engasjement og få arrangører?

Sverige var ingen sykkel-o nasjon for 10 år siden, men nå har de mange deltakere og verdensmestere. Hans Jørgen var med på å starte opp i Sverige.

v/**Hans Jørgen** og **Emily Kvåle**, sykkel-o verdensmestere

Ledes av Bjørnar Kvåle, ski-o koordinator, NOF

Webinar L  
19.30 – 21.00

### Satsingstiltak ungdom 13-16 år

#### - Hva avgjør om ungdom fortsetter med orientering?

- Hva mener o-ungdom selv er viktig for å fortsette med orientering?
- Hvordan imøtekomme ønsker og behov for aktiviteter og konkurranseformer?
- Erfaringer fra samtaler og undersøkelser under o-landsleiren.

v/**ungdommer og unge trenere**

Ledes av Henning B Carlsen,  
prosjektleder Orientering i skolen

## Onsdag 8. november

Webinar M  
19.30 – 21.00

### Ski-orientering - Enkel oppskrift på å arrangere

- En "enkel" oppskrift på hva som må gjøres med tanke på søknader om skuterkjøring, kjøring og tegning av skuterløyper, tips til løypelegging m.m.

v/**Christian Hohli**, landslagstrener ski-o m.fl.

Erfaringsutveksling og gruppediskusjon

Ledes av Bjørnar Kvåle, ski-o koordinator NOF



Webinar N  
19.30 – 21.00

### Flere kvinnelige ledere og trenere i Norsk Orientering

Nystartet prosjekt med mål om å få med flere kvinner som trenere og ledere.

- Erfaringer som idrettsutøver
- Mål med prosjektet
- Mentorprogram og hvordan bli med

v/**Solveig Hernandez Vråle**, friidrettsutøver og prosjektleder

Erfaringer som ung kvinnelig trener/leder og hvorfor bli med i prosjektet?  
v/**Sigrid Vehus Skjerve**, ung leder/trener

Ledes av Lone Brochmann

## Torsdag 9. november

Webinar O  
20.30 – 22.00

### Utviklingstrapp i orientering

Presentasjon med smakebiter fra den nye utviklings-trappa (UT) som lanseres i slutten av 2023

- Mål og hensikt
  - Utviklingsområder, nyheter og forbedringer
  - Hvordan bruke UT
  - Innspill og synspunkter
- v/**Ivar Lundanes**, hovedskribent innhold

Ledes av Fanny Horn Birkeland, prosjektleder



Webinar P  
19.30 – 20.30

### Møt den nye idrettspresidenten i NIF

Møt **Zaineb Al Samarai** og hør hennes og NIFs tanker og synspunkter omkring viktige temaer i idretten som også orientering er opptatt av:

- Satsing på flere kvinnelige ledere og trenere i idretten (og i orientering)
- Satsing på ungdomsidrett
- Inkluderingsarbeidet i idretten

Benytt muligheten til å stille spørsmål til den nye idrettspresidenten

Ledes av Øystein Hildeskor, generalsekretær NOF

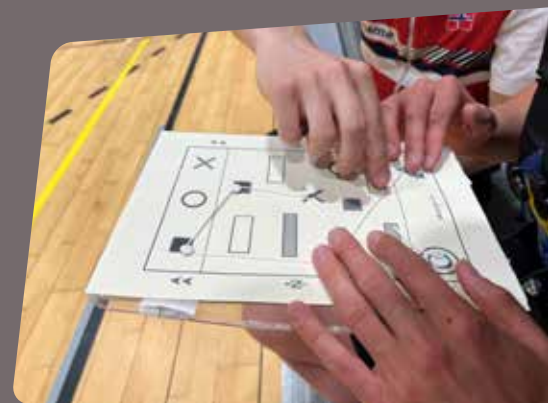




- Påmelding og info - klikk her:  
Eventor/forbundsaktiviteter, åpner 20. september  
<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5282>
- Vi oppfordrer til påmelding **før 28. oktober**
- Mulig med påmelding senere. Lenke til teams blir sendt ut kl. 12.00 samme dag som aktuelt webinar foregår og man må da være påmeldt før dette tidspunkt.
- Deltakere som ikke har egen bruker i Eventor, kan enkelt opprette dette selv.

**Gratis deltakelse!**

Spørsmål om kompetansekveldene:  
[lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no)



*Vel møtt til inspirerende  
kvelder - vi gleder oss  
til å møte dere!*

**noname**



**SKODA**

