

Kompetansehelg

30.-31. oktober 2021

Quality Airport Hotel, Gardermoen

Norsk Orientering inviterer til en helg med **inspirasjon, erfaringsutveksling** og **faglig påfyll**.

Vi skal styrke våre felles mål om økt aktivitet og utvikling innen orientering.

Felles åpningsseminar lørdag og parallelle seminar hver av dagene. Velg ut fra rolle og interesse.

Se oversikt på de neste sidene →

Målgruppe:

- ungdom og voksne fra alle klubber og kretser
- nye og erfarne som er glad i orientering
- alle som ønsker kompetanseheving

Kompetansehelga er en flott arena for å få innblikk i Norsk Orientering, lære mer om din rolle, bygge nettverk og få tips til videre utvikling av egen klubb og utøvere.



**NORSK
ORIENTERING**



Lørdag 30. oktober

TID/TEMA	Åpningsseminar - Økt aktivitet og utvikling - et felles mål i Norsk Orientering			
0945-1130	<ul style="list-style-type: none">Gjenåpning av idretten - hva har vi lært og tar med oss videre? Hvordan utnytte økt aktivitet i turorientering og utviklingen av nye, enklere o-løp under pandemien til å sikre Norsk Orienterings framtid? <i>v/Astrid Waaler Kaas og Anna Sofie Hoff, president og styremedlem, NOF</i>«Vi elsker orientering». Drivkraften og engasjementet bak økt vekst i Sørreisa OL <i>v/Anne- Kari Bakklund, nestleder i klubben</i>VM gull i grønne skoger. Min reise fram mot VM gull og stemningen under VM <i>v/Kasper Fosser, verdensmester.</i> Filmhøydepunkt fra NRK sendingene, kart, veivalg og samtale med Kasper <i>v/NRK-kommentator Arild Andersen</i>			
1130 -1230	LUNSJ			
TID/TEMA	Seminar A Arrangementene våre - fra ukas løype til nasjonale løp	Seminar B Turorientering	Seminar C Barn og ungdom - aktiviteter, trening og utvikling	Seminar D Langsiktig utvikling fra junior til verdens-toppen
1230-1630	<p>Fra ukas løype til nasjonale løp</p> <ul style="list-style-type: none">Hvordan videreutvikle konseptet ukas løype?Hvordan gjøre krets- og nasjonale løp mer attraktive for å øke deltakelse?Hvilke type konkurranser og arrangementsformer skaper størst interesse?Hvordan inkludere nye eller få de eksisterende til å være med oftere? <p>Innledninger, panel og diskusjoner <i>Ledes av Leif Størmer og Dag Aussen, visepresident og styremedlem med ansvar arrangement, NOF</i></p> <p>Gøy å arrangere og delta</p> <ul style="list-style-type: none">Hvordan gjøre det enkelt, holde god kvalitet, få med deltakere og ha det gøy som arrangør? <p>Unge arrangører presenterer <i>v/«Banabobs», OK Moss</i></p>  <ul style="list-style-type: none">Kåring årets sats UNGT arrangementer <i>v/jury NOF</i>	<p>Årets hotte og trendy friluftaktivitet blant alle!</p> <ul style="list-style-type: none">Tilbakeblikk på årets resultater og erfaringer <i>v/Ninni Tornøe Jonsson, fagkonsulent Tur og Mosjon, NOF</i>  <p>Grønne turer gir økt interesse</p> <ul style="list-style-type: none">Hvordan gjøre Grønne turer attraktive?Hvorfor er gratis turer viktig?Hvordan inkludere nye brukergrupper <i>v/Anne-Kari Bakklund, Sørreisa OL</i> <p>Web og app - ny digital plattform for turorientering</p> <ul style="list-style-type: none">Endringer, nyheter, testing og opplæring. (Ta med PC) <i>v/ny leverandør og NOF</i> <p>Turorientering skal oppfattes likt i hele Norge</p> <ul style="list-style-type: none">Erfaringer og innspill fra klubbesøk.Turer, gradering og opplysninger til bruker«Forståelige» kart <i>v/Jørgen Mårtensson, prosjektmedarbeider Tur og Mosjon, NOF og Ninni T. Jonsson</i> <p>Gruppediskusjon <i>Ledes av Ninni T. Jonsson</i></p>	<ul style="list-style-type: none">Hvordan tilrettelegge og organisere?Hva fungerer og hvor er utfordringene?Hva er viktigst for å beholde de vi har?Eksempler på trening- og aktiviteter for barn og ungdom som funker og skaper motivasjon <p><i>Erfaringer og inspirasjon fra klubber</i> <i>Freidig Spkl. v/Pål Kittelsen, trener barn og ungdom og Ringerike O-lag v/Kristine Grøn-lund, trener barn og ungdom</i></p> <ul style="list-style-type: none">Fjelluka i Rauland - ungdomssamling med unge arrangører - erfaringer og inspirasjon <i>v/Julie Eikeland og Anine K Lie, Porsgrunn o-lag</i>  <ul style="list-style-type: none">Hovedløp og O-landsleir - ungdommens «mekka», men hvordan jobbe for å få med enda flere? <i>v/Vera Melkild, ungdomstrener Nydalens SK</i> <p>Erfaringsutveksling, workshop/ idemylndring <i>Ledes av Ingrid Okkenhaug, styremedl. NOF, ansvar breddeaktivitet og Lene Kinneberg, fagkonsulent barn, ungdom og utdanning, NOF</i></p>	<p>Hvordan skal vi bli verdens beste O-landslag innen 2025?</p> <ul style="list-style-type: none">«Perspektiver sett innen- og utenifra - ett år som landslagssjef»Hvordan trener verdens beste o-løpere i dag? (<i>Juniorer, seniorer, utenlandske og norske</i>)Filosofi og treningsprinsipper - en felles rød tråd (<i>klubb -> idrettskole/ krets -> Jr-Landslag -> S-landslag</i>) <i>v/Janne Salmi, landslagssjef, NOF</i>  <ul style="list-style-type: none">«Norges fremste kvinnelige o-løper» Veien fram til å bli en av verdens beste kvinnelige o-løpere. Trening nå og tidligere. Treningsmiljøet i Danmark. Om utfordringer - helse, skader og psyke. <i>v/Andrine Benjaminsen, landslagsutøver</i>Utvikling av utøvere og trenere ved åpne samlinger og regionsentre. Kontaktpunkt mellom landslag og de utenfor landslag. Fra Jenteprojekt til utviklingsprosjekt? <p><i>Innledning, erfaringsutveksling og diskusjon, utøverpanel v/Håvard Haga, sportslig utviklingsansvarlig og juniorlandslagstrener, NOF</i></p>
1630 -1900	Tid til fri disposisjon, egne klubbmøter, mm (pausemat fra 1630)			
1700 -1830	Natt-o-løp fra hotell-døra			
1900	Middag			

Søndag 31. oktober

TID\TEMA	Seminar E Kart og aktiviteter i skole og klubb	Seminar F Arrangement av enkle o-løp	Seminar G Klubb – rekruttere nye og inkludere	Seminar H Langsiktig utvikling fra junior til verdens-toppen
0930-1200	<p>Prosjekt: «Orientering – kart i skole og fritid»</p> <p>Sentrale aktiviteter er:</p> <ul style="list-style-type: none">• Karttegnerkurs og nye kart på skoleorientering.no• Nytt aktivitetsmaterieill og digitale verktøy• Kurs for skole og klubb <p>Erfaringsutveksling og workshop/identifisering</p> <p>v/Henning Bratland Carlsen, prosjektleder, NOF</p> 	 <p>Innholdet i seminaret bygger på enkleolop.no</p> <p>Ta med egen PC, praktisk arbeid og veiledning underveis</p> <p>Innledning</p> <ul style="list-style-type: none">• De viktigste arrangørrollene; løpsleder, sportslig, teknisk• Valg og ramme for arena og løpsområde <p>Hoveddel (praktisk veiledning til rollen teknisk ansvarlig)</p> <ul style="list-style-type: none">• Tidtaking i nærløp og andre enkle o-løp: forberedelser i Eventor, Livelox og Brikkesys <p>v/Jo Inge Fjellstad, Ås NMBU Bidrag underveis v/ Martin Veastad, leder Miljø og bærekraftutvalget, NOF</p>	<p>Flere oppdager orientering og prøver aktiviteten. Men hva må til for å bli flere aktive medlemmer i klubb? Hvordan inkludere nye?</p> <ul style="list-style-type: none">• Liten klubb med stort hjerte for orientering – slik får vi god aktivitet <p>v/Suldal OL</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvordan inkluderer vi flyktninger? <p>v/Os IL o-gruppa, Jon Aukrust Osmoen</p> <ul style="list-style-type: none">• Min erfaring som ny i orientering, ny i klubb og med frivillig verv <p>v/Ingunn Martinsen, Varegg Fleridrett</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvordan få tur-orienterer til å bli en del av klubbmiljøet? <p>v/Lone Brochmann</p> <ul style="list-style-type: none">• Vi inkludere funksjonshemmede inn i klubbaktivitet <p>v/parautvalget NOF</p> <p>Erfaringsutveksling og diskusjon</p> <p>Ledes av Stein Blomseth, ass. generalsekretær og Lone Brochmann, fagkonsulent idrett for alle, NOF</p>	<p>Med samarbeid for bedre utvikling og resultater</p> <ul style="list-style-type: none">• Fra klubbtrener til landslagstrener• Samarbeid og gode treningsmiljøer NOF, krets, klubb, idrettskoler• Behovet for kunnskap og ressurser ute i treningsmiljøene <p>Diskusjon og samtaler om utvikling av samarbeidet</p> <p>v/Anders Nordberg, landslagstrener, NOF</p> <p>Viktigheten av god helse</p> <ul style="list-style-type: none">• Ernæring, skader og sykdom, restitusjon <p>v/Aina Emaus, landslagslege, NOF</p> <p>Behov og erfaring for helhetlig støtte for unge utøvere.</p> <ul style="list-style-type: none">• Helse, idrettspsykologi etc. <p>v/Janne Salmi, landslagssjef, NOF</p>
1200-1300	LUNSI			
TID\TEMA	Seminar E fortsetter Kart og aktiviteter i skole og klubb	Seminar F fortsetter Arrangement av enkle o-løp	Seminar G fortsetter Klubb – rekruttere nye og inkludere	Seminar H fortsetter Langsiktig utvikling fra junior til verdens-toppen
1300 -1500	<p>Ringvirkninger av prosjektet i klubb</p> <p>Se muligheter og positive effekter som kan føre til økt aktivitet i orientering</p> <ul style="list-style-type: none">• Ung karttegner deler sin erfaring og motivasjon for å tegne kart <p>v/Christian Fredrik Borg, IL Koll</p> <ul style="list-style-type: none">• Økt rekruttering og aktivitet i klubben med hjelp av skoleprosjektet <p>v/Ringsaker OK</p> <p>Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder, NOF</p>	<p>Hoveddel fortsetter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tidtaking nærløp og andre enkle o-løp: Brikkesys under løpet• Etter løpet: Fra Brikkesys til Eventor og Livelox <p>Hvordan arrangere enkle pre-o løp?</p> <p>v/Lone Brochmann, fagkonsulent idrett for alle, NOF</p> 	<p>Hvor synlige er våre tilbud og klubbaktiviteter?</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvordan bruke og øke interessen for orientering i sosiale medier?• Hva kan vi gjøre lokalt for å tiltrekke oss flere?• Tanker om barrierer for å bli med? <p>Innlegg v/ enkeltpersoner og erfaringsutveksling</p> <p>Ledes av Stein Blomseth, ass. generalsekretær, NOF</p>	<p>Hvorfor og hvordan kombinere fot-o og ski-o</p>  <ul style="list-style-type: none">• Våre veier til VM-gull <p>v/Bjørn Baklid, landslagstrener ski-o, Audun Heimdal og Jørgen Baklid, landslagsutøvere</p> <p>Oppsummeringer fra helgen og diskusjon</p> <p>Ledes av Janne Salmi, landslagssjef, NOF</p>



Påmelding og info – klikk her

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4172>

Påmeldingsperiode fra 1. – 30. september

- Deltakere som ikke har egen bruker i Eventor kan enkelt opprette dette selv.
- Husk å oppgi din e-post adresse da vi bruker den til å sende ut informasjon.

Pris dagpakke (pr dag)

Kr 580,- som inkl. seminarer, lunsj og pausemat.
Ungdomspris kr 480,- for deltaker opp til og med 25 år.

Overnatting

Quality airport hotel, Gardermoen

Lør-søn: Enkeltrom **kr 1750,-** og dobbeltrom **kr 1500** pr. pers.
Ungdomspris **kr 1100,-** pr. pers. (enkelt- eller dobbeltrom).

Inkl. seminar, frokost, lunsj og middag for 1 døgn. 1 dagpakke siste dag kommer i tillegg.

Ekstra overnatting:

Fre – lør: Enkeltrom inkl. frokost kr 950,-. Dobbeltrom, inkl. frokost kr 560,- pr pers.

Middag fredag kveld, kr 350,-.

I samarbeid med hotellet gjennomfører vi kompetansehelgen i henhold til gjeldende retningslinjer og anbefalinger fra FHI.

Spørsmål om Kompetansehelgen?

Kontakt lene.kinneberg@orientering.no, 932 64 756

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

noname

