

Kompetansehelg

7.-8. november 2020

Quality Airport Hotel, Gardermoen

Norsk Orientering inviterer for 6. gang til en helg med **inspirasjon, erfaringsutveksling** og **faglig påfyll**.

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

Program:

- **Parallelle seminar og kurs** hver av dagene. Velg ut fra rolle og interesse.
- **Forbundstinget** arrangeres fredag 6. november samme sted.
- Bli med å markere **75 år med Norges Orienteringsforbund**. Festmiddag med eget program lørdag og prisutdeling.

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



**NORSK
ORIENTERING**

Lørdag 7. november

TID \ TEMA	Seminar A Løypetegning Purple Pen	Seminar C Turorientering	Seminar D klubb- lederutvikling og inkludering	Seminar F Treneren og utøveren (jr og sr)
1030-1300	<p>Grunnkurs</p> <ul style="list-style-type: none"> Innføring i tegnefunksjoner Oppstart av nytt løype-tegningsprosjekt Tegnetriks for raskere bruk av Purple Pen Lærerrike oppgaver, eget kurshefte <p>Ta med PC.</p> <p><i>v/Ida Vår Kierulf Meyer, Larvik OK.</i></p>	<p>Årets hotte og trendy aktivitet blant alle!</p> <ul style="list-style-type: none"> Tilbakeblikk på årets resultater og erfaringer Tiltak, evaluering og veien videre Media / markedsføring <p>Flere gode gjesteinnslag!</p> <ul style="list-style-type: none"> «Den perfekte gaven» <i>v/Svein Granerud</i> «Hva er trendene for mosjons- og friluftsliv?» <i>v/Norsk Friluftsliv</i> <p><i>Ledes av Ninni Tornøe Jonsson, fagkonsulent tur- og mosjons-o, NOF.</i></p>	<p>Relasjonsledelse, del 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Introduksjon Hvordan utvikle relasjonskompetanse? <p><i>v/Jan Spurkeland, forfatter og foredragsholder.</i></p> <p>Relasjonsledelse, del 2</p> <p>Vi går mer i dybden fra del 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvordan utvikle kvalitet i relasjoner? <p>Øvelser for å styrke relasjoner.</p>	<p>Treningsprinsipper for fremtidens o-løpere</p> <p>Foredrag og diskusjon.</p> <p><i>Håvard Haga, Sportslig utviklings-ansv. og Eskil Gullord, landslags-trener, NOF.</i></p>
1300 -1400	LUNSJ			
	Seminar B Kart i skole og fritid	Seminar C fortsetter	Seminar E klubb- lederutvikling og inkludering	Seminar G Treneren og utøveren (jr og sr)
1400-1630	<p>Prosjekt: «Orientering – kart i skole og fritid»</p> <p>I 2020 har karttegnerkurs, nye kart på skoleorientering.no, nytt aktivitetsmateriell for skole og klubb samt samarbeid med DNT/FL rundt Friluftsskolen vært sentrale deler av prosjektet. Hva vil skje i 2021 og 2022?</p> <p>Erfaringsutveksling og workshop.</p> <p><i>v/Henning Bratland Carlsen, prosjektleder NOF</i></p>	<p>Turorientering - bruk av digitale verktøy og branding</p> <ul style="list-style-type: none"> Turorientering.no Ny App Utrulling av QR koder i 2021 <p>Gjennomgang av nettside og app med praktisk utprøving. Ta med PC og mobil.</p> <p><i>v/Ninni Tornøe Jonsson mfl.</i></p>	<p>Mangfold i Norsk Orientering</p> <ul style="list-style-type: none"> Hva kan vi gjøre for å inkludere flere? Hvordan gjøre dette bedre? <p><i>Håvard B. Øvregård, Rådgiver verdiparbeid NIF.</i></p> <p>Orientering - idrett for alle!</p> <p>Foredrag <i>v/Faridah S. Nabag-gala, gründer og adm. direktør av organisasjonen Abloom.</i></p> <p><i>Ledes av Lone Brochmann, fag-konsulent para-o og idrett for alle.</i></p>	<p>Sunn Idrett</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvordan være en god rollemodell og bidra til god matkultur Kommunikasjon om mat, kropp og vekt <p>Foredrag, case, erfaringer fra praksis.</p> <p><i>v/Kristin Lundanes Jonvik, Dr. i idrettsnærning og klinisk ernæringsfysiolog, Sunn Idrett.</i></p> <p><i>v/Fanny Horn Birkeland, leder jenteprosjektet NOF.</i></p>
1645 -1900	Tid til fri disposisjon, egne klubbmøter, mingling mm (pausemat fra 1630)			
1700 -1830	Natt-o-løp fra hotell-døra			
1915	Festmiddag. 75 år med Norges Orienteringsforbund. Eget program og prisutdelinger			



Søndag 8. november

TID\TEMA	Seminar H Løypetegning OCAD	Seminar I Arrangement av enkle o-løp	Seminar J Trening og aktivitet barn og ungdom	Seminar L Treneren og utøveren (jr og sr)
0930-1200	<p>Grunnkurs Grundig innføring i OCADs funksjoner for å tegne løyper.</p> <ul style="list-style-type: none"> Oppstart av nytt løypetegningsprosjekt Tegnetriks for raskere bruk av OCAD-løypetegning og alternativer til bruk av OCAD til løypetegning. Lærerike oppgaver, eget kurshefte. <p>Ta med egen PC.</p> <p><i>Ida Vår Kierulf Meyer, Larvik OK.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> De viktigste arrangør-rollene Valg og ramme for arena Hvordan få deltakere Tidtaking i nærløp: tekniske forberedelser i Eventor, Brikkesys og Livelox <p>Innholdet i seminaret bygger på enkleolop.no. Ta med egen PC.</p> <p><i>v/Jo Inge Fjellstad, Ås NMBU Tor Lahlum, Nordre Follo Orientering.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Hvordan tilrettelegge og organisere? Hva fungerer og hvor er utfordringene? <p>Inspirasjon og erfaringer fra klubber. Lillehammer OK <i>v/Fanny Horn Birkeland, trener.</i></p> <p>Oppsal Orientering <i>v/Snorre Veggan, ungdomstrener.</i></p> <p>Vi inkluderer funksjonshemmede i aktivitet <i>v/klubb og parautvalget.</i></p> <p>Erfaringsutveksling</p> <p><i>Ledes av Lene Kinneberg, fagkonsulent barn, ungdom og utdanning NOF.</i></p>	<p>Fokus, tilstedeværelse og restitusjon for prestasjon</p> <p><i>v/Anders Meland, forsker NIH og Flymedisinsk institutt, samt fagkonsulent idrettspsykologi OLT.</i></p> <hr/> <p>Min erfaring som trener Hva har jeg lært og hvordan har jeg utvikla meg i åra som trener.</p> <p><i>Anders Nordberg, trener Nydalens SK.</i></p>
1200-1300	LUNSJ			
	Seminar H fortsetter	Seminar I fortsetter	Seminar K Kart i skole og fritid	Seminar M Treneren og utøveren (jr og sr)
1300 -1530	<p>Løypetegning i OCAD, grunnkurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tidtaking i nærløp; Brikkesys under løpet Etter løpet; Resultater og Livelox <p>Praktisk utforskning av noen funksjoner.</p> <p>Refleksjoner rundt årets spesialiteter, fra nærløp og treningsløps perspektivet.</p>	<p>Prosjekt: «Orientering – kart i skole og fritid»</p> <p>Utprøving av aktivitetsmaterieell samt gjennomgang av aktuelle nettsider og filmer.</p> <p>Ta med egen PC eller mobil. Vær kledd for utendørs aktivitet.</p> <p><i>v/Henning Bratland Carlsen, prosjektleder NOF.</i></p>	<p>Styrketrening for utholdenhetsutøvere <i>v/Paul Solberg, fagansvarlig kraft/styrke OLT.</i></p> <hr/> <p>Bruk av o-teknisk analyseverktøy</p> <ul style="list-style-type: none"> Treningsanalyse med Livelox Livelox og GPS for utvikling <p><i>v/Bojan Blumenstein, trener orientering WANG Toppidrett.</i></p>



Prøv verdens beste mosjonsaktivitet!

I appen finner du 150 arrangører som tilbyr turorientering. Kart, noen gratis og andre til salgs - kan lastes ned via appen. Kjøpte kart legges under "Mine Kart" og sendes til din epost for print/lagring.

Enkelte arrangører selger også papirkart i butikk. Utsalgssteder finner du under hver arrangør.

Flere av turene har fargekoder som viser vanskelighetsgraden.



Mosjonskonseptet er i regi Norges Orienteringsforbund og har egen nettside www.turorientering.no



Appen er støttet av Stiftelsen Damm.









Foto: Abloom



Påmelding og info – klikk her

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3706>

- Påmeldingsperiode fra 1. sept. – 8. okt.**
- 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 1550** pr. pers.
Ungdomspris **kr 1100,-** pr. pers. (enkelt- eller dobbeltrom).

Inkl. seminar, frokost, lunsj og festmiddag for 1 døgn. 1 dagpakke siste dag kommer i tillegg.
Ekstra overnatting:

Fre – lør, enkeltrom inkl. frokost kr 1245,-. Dobbeltrom, inkl. frokost kr 725,- pr pers.

For de som ikke bor på hotellet, men ønsker å delta på jubileumsmiddag lørdag, er prisen kr 550,- (tillegg til dagpakke).

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

