

# Kompetansehelg

29.-30. oktober 2022

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.

- Nytt i år er **kveldswebinar** i dagene før Kompetansehelga.

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 29. oktober

Tid\Tema	Åpningsseminar			
0930-1030	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Orientering på TV – årets høydepunkter mm.</b> v/Arild Andersen, NRK</li><li>- <b>Hva ved o-sporten er viktig for oss som sponsor?</b> Om verdier, synlighet mm. v/Per Christian Worren, markedsjef i Skoda Norge</li></ul>			
Tid\Tema	Seminar A	Seminar B	Seminar C	Seminar D
1100-1300	<p><b>Synliggjøring av orientering – økt oppmerksomhet, aktivitet og deltakelse</b></p> <p><b>En bedre strategi for SoMe</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvilke grep har vi gjort for å nå ut til våre målgrupper?</li></ul> <p>v/Caroline Karlsson, kommunikasjonssjef Svenska orienteringsförbundet</p>  <p><b>Hvordan jobbe med synlighet lokalt?</b></p> <p>v/Morten Breimo, leder OK Moss</p> <p><b>Hvorfor er det bare o-løpere på o-løp?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Et kritisk blikk på o-løp som produkt</li></ul> <p>v/ Kristian Ruud, bakgrunn fra salg, markedsføring og kommunikasjon i og utenfor idretten</p> <p>Gruppeoppgaver og diskusjon</p> <p>Ledes av Stein Blomseth, assisterende generalsekretær i NOF</p>	 <p><b>Årets tilbakeblikk</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sesongens nyheter, erfaringer og resultater</li><li>- Ny nettside og ny app - hvor står vi nå?</li></ul> <p>v/ Ninni T Jonsson, fagansvarlig turorientering, NOF</p> <p><b>Hva sier våre brukere?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Er de fornøyde med dagens tilbud?</li><li>- Hva savner de?</li><li>- Kampen om å ta flest poster!</li></ul> <p>Brukere forteller om sine erfaringer med turorientering</p> <p><b>Arrangørerfaringer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fra kun å selge turkonvolutter til salg via digitale flater</li><li>- Bruke turo til mer enn bare turer?</li></ul> <p>v/ Torgeir Stenstad, Oppsal</p> <p><b>Utviklers synspunkter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Om første turo-sesong.</li></ul> <p>v/ Bloc</p>	<p><b>Kveldsorientering i AOOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Foreldremedvirkning</li><li>- Hvordan jobber vi for å få flere barn og foreldre videre fra klubbtrening til o-løp?</li><li>- Markedsføring av aktiviteter</li></ul> <p>- v/Rasmus R Theisen, prosjektleder</p> <p><b>Hvordan jobbe for at skole-o skal gi ringvirkninger i klubb?</b></p> <p>v/ Christian Frøyd, Sogndal IL</p> <p>Erfaringsutveksling og diskusjon i grupper</p>  <p><b>Gøy å arrangere og delta</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan gjøre det enkelt, holde god kvalitet, få med deltakere og ha det gøy som arrangør?</li></ul> <p>Unge arrangører 2022 presenterer</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kåring årets sats UNGt arrangementer v/jury</li></ul> <p>Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder orientering i skole og fritid</p>	<p><b>Innledning «fremtidens o-løpere»</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De grunnleggende ferdighetene innøves tidlig. Status Toppidrettsplanen – hva har vi fått til så langt?</li></ul> <p>v/Håvard Haga og Janne Salmi</p> <p><b>Sprintløyper for alle ferdighetsnivåer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Erfaringer og tips til hvordan man kan øke vanskelighetsgraden på små/enkle arrangementer</li></ul> <p>v/Oskar Andrén, Byåsen IL/ Heimdal VGS</p> <p>Løypelegger i årets HL-sprint forteller bla. om hvordan han brukte IOF's appendix 2 «How to judge Sprint course quality» i forberedelsene</p> <p>v/Jon Myklebost, Sandnes IL</p> <p>Diskusjon i plenum og grupper om tilrettelegging for gode ungdoms- og juniorarrangementer</p> <p>Ledes av Fanny Horn Birke-land, leder jenteprosjektet og Håvard Haga, sportslig utviklingsansvarlig NOF</p> 
1300-1400	Lunsj			

# Lørdag 29. oktober

Etter lunsj				
Tid\Tema	Seminar E	Seminar B forts.	Seminar F	Seminar G
1400-1630	<p><b>Klubbkultur og klubbdrift som skaper samhold og økt aktivitet</b></p> <p><b>Klubb utvikling som verktøy</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Skape engasjement og involvere flere i klubbens aktiviteter.</li><li>- Samarbeid på tvers av klubber</li></ul> <p>Innledning v/ Lene Kinneberg</p> <p><b>Erfaring og inspirasjon fra klubber</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Strategi for å vokse fra en familieklubb til en klubb for alle aldre</li><li>- Utfordringer på veien</li></ul> <p>v/Vigdis Hobøl og Martin Reichenbach, Oppsal IF</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tiltak som har bidratt til vekst i aktivitet og utvikling i vår klubb</li></ul> <p>v/ Kim Richter, Sandnes IL</p> <p>Klubbtilvekst i Hallingdal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ny o-gruppe i Geilo IL skaper muligheter, samarbeid og utvikling</li></ul> <p>v/ Kyrre Sataøen, leder i o-gruppa</p> <p>Erfaringsutveksling og gruppe diskusjoner</p> <p>Ledes av Lene Kinneberg, fagkonsulent barn, ungdom og utdanning</p>	<p><b>Nyheter for turorientering</b></p> <p>Workshop</p> <p>Bli med å påvirke videre utvikling av web og app i turorientering.</p> <p>Vi har en liste med innspill som skal prioriteres. Vi trenger deg her!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Topplister</li><li>- Poengskala</li><li>- Merker</li><li>- Kulturminner</li><li>- ski- og sommersesong</li><li>- Nye ideer</li></ul> <p>v/ Bloc, NOF, arrangører med flere</p> <p><b>Markedsføring og kommunikasjon på nett</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Turo-materiell</li><li>- Tilpasse kommunikasjonen til rett målgruppe via sosiale medier</li><li>- Kampanjer</li></ul> <p><b>Hvordan jobbe smartere?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mellom klubber, sammen med partnere og skole</li><li>- Grønne turer</li></ul> <p>Ledes av Ninni T Jonsson, NOF</p>	<p><b>Enkel og morsom o-aktivitet</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Øvelser fra aktivitetsbanken, lek og enkle o-aktiviteter, enkelt å organisere, foregår utendørs</li><li>- Gruppevis erfaringsutveksling fra økta</li><li>- Nettressurser, aktivitetsbanken, aktivitetskurs i klubb</li></ul> <p>Ute-økt v/hotellet, organiseres i grupper som rullerer. Mange øvelser med god veiledning.</p> <p>Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder orientering i skole og fritid, NOF</p> <p>Bidrar på økta: Kari Christiansen og Ingrid Okkenhaug, trenerutvikler på trener-1</p> 	<p><b>Intro og forberedelser til praktisk økt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Verktøy og tips til hvordan en enkel sprint i et litt «kjedelig» område kan gjøres mer spennende</li><li>- Åpen diskusjon og innspill rundt sprintløypelegging</li></ul> <p><b>På med løpetøyet og joggeskoene</b></p> <p>Løpetur fra hotellet til NM sprint kartet på Jessheim. Teste ut momenter fra økten inne, i praksis ute.</p> <p>v/landslagsteamet, NOF</p> 
1630-1900	<b>Tid til fri disposisjon, egne klubbmøter, mm (pausemat fra 1630)</b>			
1700-1900	<b>Natt-o -sprint fra hotellet</b> <b>Prøv TempO, prøvestasjon</b> <b>«Film-O-teket» O-filmer laget av/med klubber og NOF</b> <b>Stand m/samarbeidspartnere, sponsorer og o-materiell</b>			
1900-	<b>Middag</b>			

# Søndag 30. oktober



## På'n igjen med mange spennende seminarer

Tid\Tema	Seminar H	Seminar I	Seminar J	Seminar K
0930-1200	<p><b>Seminar H</b> Arrangere enkle o-løp med kvalitet</p> <p><b>Innledning</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De viktigste arrangør-rolle; løpsleder, sportslig, teknisk</li><li>- Valg og ramme for arena og løpsområde</li><li>- God markedsføring i forkant</li></ul> <p>Innholdet i seminaret bygger på <a href="http://enkleolop.no">enkleolop.no</a>. Ta med egen PC, praktisk arbeid og veiledning underveis</p> <p><b>Hoveddel</b> Praktisk veiledning til rollen «teknisk ansvarlig»</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tidtaking i nærløp og andre enkle o-løp: forberedelser i Eventor, Livelox og Brikkesys</li></ul>  	<p><b>Seminar I</b> Tenne gnisten for karttegning – Morsomt, lærerikt og utviklende for o-ferdigheter</p> <p><b>Digitale hjelpemidler</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan karttegnearbeid kan gjøre deg til en bedre og mer observant o-løper</li><li>- Kart fremstilt ved hjelp av forskjellige digitale hjelpemidler – fra enkel skattejakt via skolegårds-kart til kompliserte sprint-kart</li></ul> <p>v/ Håkon Gjerde, Indre Østfold OK, O-kartet.no</p> <p><b>Unge karttegnere deler erfaringer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Karttegning er gøy og har gitt meg bedre terrengforståelse som o-løper</li><li>- Mentorrollen er motiverende</li></ul> <p>v/Anna Taksdal og Oddvar Taksdal, Ganddal IL, karttegnere og mentor</p> <p><b>Erfaringer fra skolekartprosjektet</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Unge karttegnere – veien videre</li></ul> <p>v/ Henning B Carlsen</p> <p>Erfaringsutveksling og gruppediskusjon Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder orientering skole og fritid, NOF</p> 	<p><b>Seminar J</b> Treneren i orientering – Fokus barne- og ungdomstrener</p> <p><b>Treneren – viktig ressurs</b> Barne- og ungdomstrener, viktig for deltakelse og utvikling</p> <p>v/ Lene Kinneberg</p> <p><b>Trenerutdanning og praksis i orientering</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trenerløypa i orientering, modell trener-1 og 2</li><li>v/ Lene Kinneberg</li><li>- Trener-1 kurs gjør deg tryggere og rustet for treneroppgaven</li><li>v/ Kari Christiansen, trenerutvikler T1</li><li>- Muligheter til å hospitere på NOF aktiviteter og flere kvinnelige trenere</li><li>v/ Fanny Horn Birkeland, leder Jenteprojektet, NOF</li></ul> <p><b>Erfaringer og inspirasjon fra to aktive o-trenere</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hva vektlegger jeg i min trenerrolle?</li><li>- Hva har trenerutdanning betydd?</li><li>- Eksempler på treningsøkt</li><li>v/ Kristine Grønlund, trener Ringerike OL og Sondre Skytteren, tidligere trener i IL Koll</li></ul> <p>Erfaringsutveksling og gruppediskusjon om trenerrollen ledes av Lene Kinneberg, fagkonsulent barn, ungdom og utdanning, NOF</p>	<p><b>Seminar K</b> Idrettens andre «rammevilkår og aspekter» – mental trening, etikk, kosthold og den helhetlige idrettsutøveren</p> <p><b>Innledning: Den helhetlige utøveren</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan mestre både idrett, skole og fritid? Viktigheten av å stimulere til mer enn bare fysisk trening og o-teknikk</li></ul> <p><b>Innblikk i den kognitive idrettspsykologien</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Verktøy og innfallsvinkler for å kunne regulere adferd og tankemønstre i orientering. Inkl. den ikke-fungerende utøveren. Gruppearbeid/diskusjon - hvordan stimulere til «mental trening» i treningshverdagen</li></ul> <p>v/Arild Vassenden, Frol IL</p> <p><b>«Utøverens ansvar for hva en putter i seg»</b> Innledning til paneldebatt v/Anne Margrete Hausken Nordberg, Antidoping Norge Paneldebatt - Hvilke valg tar jeg som utøver og hvilke råd gir jeg som trener ifht. bruk av kosttilskudd og medisiner?</p> <p><b>Struktur og planlegging av måltid/kosthold</b> En typisk hard samlings-/konkurransedag v/Mari R. Guin, landslagets ernæringsrådgiver</p> <p>Veien videre for Norsk orientering. Utfordringen med rullerende mesterskapsår (skog/sprint) i et utviklingsperspektiv. Ledes av Fanny Horn Birkeland, leder jenteprojektet og Janne Salmi, landslagssjef</p>

1200-1300

Lunsj

# Søndag 30. oktober

Etter lunsj				
Tid\Tema	Seminar H forts.	Seminar L	Seminar M	Seminar N
	<b>Arrangere enkle o-løp med kvalitet</b>	<b>Orienteringsglede for alle, uansett forutsetninger</b>	<b>Ski-orientering i vekst og utvikling</b>	<b>Skadeforebygging i orientering med Skadefri.no</b>
1300-1500	<p>Hoveddel fortsetter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tidtaking nærløp og andre enkle o-løp: Brikkesys under løpet</li><li>- Etter løpet: Fra Brikkesys til Eventor og Livelox</li></ul> <p>Vi benytter natt-o-sprint fra lørdag som grunnlag i det praktiske på seminaret</p> <p><b>Hvordan arrangere enkle Pre-o løp?</b> Ledes av Jo Inge Fjellstad, Ås NMBU med bidrag fra Ivar Maalen, kretsleder i AOOK</p> 	<p><b>Orientering en inkluderende og mangfoldig idrett</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvor langt er vi kommet i orientering?</li><li>- Hva er vi gode på?</li><li>- Hva er utfordringene og barrierene for deltakelse?</li></ul> <p>v/ Lone Brochmann</p> <p>Orienteringshelg for alle! Erfaringer fra O-helg med funksjonshemmede barn/familier på Brennabu leirsted. v/Sondre Skytteren, aktivitetsansvarlig</p> <p><b>Ny i orienteringsidretten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan oppleves inngangsterskelen?</li><li>- Erfaring fra en familie og deres deltakelse i orientering</li></ul> <p>v/familien Zürcher-Grette, Eiker OL</p> <p>Erfaringsutveksling og gruppediskusjon Ledes av Lone Brochmann, fagkonsulent orientering for alle, NOF</p>	<p><b>Hvordan skape gode treningsmiljøer for ski-o rundt om i landet.</b> v/ Christian Hohl, landslagstrener ski-o</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan arrangere ski-o treninger og konkurranser, også for mindre klubber og gjøre det enkelt.</li><li>- Kombinasjon fot-o og ski-o treninger med relevans begge grener. Erfaringer og inspirasjon v/ Bjørnar Kvåle, ski-o koordinator, NOF og Mattis Myhre, ski-o trener</li></ul> <p>Erfaringsutveksling og gruppediskusjon Ledes av Håvard Haga, Sportslig utviklingsansvarlig, NOF</p> 	<p><b>Variert trening og øvelser for å unngå skader fra barn til voksne</b></p> <p>Vi introduserer ny nettside for orientering på Skadefri.no v/Lene Eide, fysioterapeut og Damien Renard, landslagstrener, NOF Diskusjon/spørsmål</p> <p><b>Praktisk økt</b> m/ skadeforebyggende øvelser fra skadefri.no, Organiseres i mindre grupper i alderstrinnene:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Barn (7-12 år)</li><li>- Ungdom (13-16 år)</li><li>- Eldre (17 år &lt;)</li></ul> <p>Hjelpere praktisk økt: Trenerne og fysio i Norges Orienteringsforbund Ledes av Damien Renard og Lene Eide</p>
1500	Vel hjem!			

Nyhet: **Webinarer** - se neste side

## WEBINARER - kveldstilbud i dagene før Kompetansehelgen

### Forberedende og motiverende seminarer 24.-27. oktober – på Teams

Temaene trekkes videre inn i flere av de parallelle seminarerne i helgen (Se hvilke seminar i parentes), men ingen forutsetning at man har deltatt på webinar for å delta på selve kompetansehelgen og man kan også delta på webinar uten å delta på Kompetansehelg. Deltakelse er gratis.

Mandag 24.10 kl. 20-21 (seminar D og G) Bli bedre på veivalg!	Tirsdag 25.10 kl. 20-21 (seminar D og J) Hvordan inspirere og engasjere ungdommen?	Onsdag 26.10 kl. 20-21 (seminar K) Tips og triks for å bli bedre på mental trening	Torsdag 27.10 kl. 20-21 (seminar K) Om Antidoping og etiske gråsoner i idretten
Håvard Eidsmo, VM-løper, deler sine erfaringer om alt fra lokale løp til VM sprint  Hvordan kan forberedelser i lokale løp bidra til at man blir godt rustet til krevende utfordringer internasjonalt?  Ledes av Anders Nordberg, landslagstrener, NOF	Eskil Gullord og Astrid Kravdal, forteller om deres arbeid i Innlandet og Mjøs-O.  Erfaringer og inspirasjon fra ungdoms- og juniorarbeid, inkl. arrangementet «Nammocup»  Ledes av Håvard Haga, Sportslig utviklingsansvarlig NOF	Anne Marte Pensgaard, idrettspsykolog i Olympiatoppen, forteller om arbeidet hun gjør inn mot landslaget vårt.  Ledes av Janne Salmi, landslagssjef NOF 	Anne Margrete Hausken Nordberg, Antidoping Norge, forteller om hva som er tillatt, hva som er forbudt og hvor grensen går for prestasjonsfremmende utvikling og hva som går over i etisk gråsoner.  Ledes av Fanny Horn Birke-land, leder jenteprosjektet NOF

**Påmelding og info – klikk her**  
<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4701>

#### 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 600,- som inkl. seminarer, lunsj og pausemat.  
Ungdomspris kr 500,- for deltaker opp til og med 25 år.

#### Overnatting

**Quality airport hotel, Gardermoen - klikk for link til hotellet**

Lør-søn: Enkeltrom kr 1850,- og dobbeltrom kr 1550 pr. pers.  
Ungdomspris kr 1150,- 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 575,- pr pers.  
Middag fredag kveld, kr 425,-.

#### 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



ŠKODA

