



## Invitasjon til Kick Off i orientering for hørselshemmede 24-26. november

2023 nærmer seg slutten og 2024 står for tur. I den forbindelse ønsker vi å samle hørselshemmede til en sosial samling i Oslo. Samlingen vil bestå av treninger, sosiale aktiviteter, evaluering av 2023 og planlegging for 2024

### For hvem?

Samlingen er for alle fra **15 år og oppover** som allerede deltar i orienteringsaktivitet, eller som ønsker å starte med orienteringsaktivitet. Vi ønsker utøvere, trenere og ledere velkommen 😊

### Egenandel:

**Kr. 250 kr** (inkluderer overnatting, treninger, frokost (lørdag og søndag), lunsj (lørdag og søndag) og middag fredag og lørdag)

For de som må reise langt innenfor Norge, kan det søkes om å få dekt reisekostnader til billigste reisemåte (må avtales i forkant av samlingen med Lone, og kvitteringer for reisen må leveres i etterkant via Visma Expense)

### Hva skjer på samlingen?

Målet med samlingen er å ha det gøy, bli bedre kjent, trene, lære seg kart for de som er nybegynnere og lage mål for 2024.

### Program

Foreløpig ser programmet slik ut:

	Fredag 24. november	Lørdag 25. november	Søndag 26. november
Morgen		Frokost	Frokost
Formiddag		Trening (ca. 1 ½ time)	Trening (ca. 1 ½ time)
Lunsjtider	Ankomst etter skole/jobb	Felles lunsj	Felles lunsj
Ettermiddag	Trening (ca. 1 ½ time)	Trening ca. 1 ½ time	Planlegging for 2024
Kveld	Middag + evaluering av 2023 + sosial aktivitet	Middag + Foredrag + Sosial aktivitet	Hjemreise ca. kl. 15:00

Det vil kunne komme endringer når alt er planlagt med de ulike treningsøktene og det sosiale programmet. Men rammene med antall treningsøkter og felles aktivitet på kvelden er satt. Du kan være med på hele eller deler av programmet. Melder du deg på overnatting forventes det at du deltar på hele programmet.



## Overnatting

For de som ønsker ordner vi felles overnatting et sted i Oslo 😊

## Treningene

Treningene vil foregå i bymiljø i sentrum, og vi bruker kollektivtrafikk til å komme oss til treningene. Treningene er en del av en åpen samling for alle over 15 år, så dere vil møte og trene med hørende under treningene.

## Kick Off for økt deltagelse av hørselshemmede i orientering

Det er et stort ønske om å få flere med på orientering, og da må vi også finne ut hvordan vi skal jobbe fremover, hvilke samlinger vi skal ha og hva hver enkelt kan gjøre for å få til et godt miljø. Derfor vil det være evaluering og planlegging av 2024 sesongen i løpet av helgen. Tenk gjerne over hva som er viktig for deg for å delta, hva du mener er viktig for å få økt rekruttering, og hva du kan bidra med lokalt der du bor for å få økt aktivitet.

## Påmelding

Påmelding gjøres her: [Påmelding via Eventor](#)

Er du ikke medlem av en klubb, må du opprette en bruker og så velge klubløs når du melder deg på

Det er plass til inntil 25 personer på samlingen (førstemann til mølla)  
Siste frist for påmelding: 20. november kl. 23:59

## Spørsmål

Har du spørsmål om samlingen kan de rettes til:



**Lone Karin Brochmann**

+ 47 970 82 377

[lonekarin.brochmann@orientering.no](mailto:lonekarin.brochmann@orientering.no)



**Sindre Lokreim Bolstad**

+ 47 99240629

[sindre.bolstad@orientering.no](mailto:sindre.bolstad@orientering.no)