



Rekrutteringsturne 2016: Orienteringsglede for flere

Østfold Orienteringskrets ønsker å bli flere og ønsker i samarbeid med Norges Orienteringsforbund velkommen til en kveld for læring og inspirasjon for ungdom og voksne for utvikling av klubbarbeidet og utøverne.

Tid og sted: Mandag 10. oktober kl. 17-21, [SOL-hytta i Sarpsborg](#)

Program:

Tid	Rekrutteringstema (Målgruppe 16+)	Møt en mester (målgruppe 12-18 år)
15 min	Velkommen, informasjon om programmet	
75 min	Trening med tips til øvelser for klubbtreninger. Skift og dusj.	Trening ledet av en satsende o-løper. Skift og dusj.
30 min	Felles måltid	
105 min	1. Norsk Orienterings strategi 2020. Status lokalt og hva har vi lært? 2. Hvordan kan vi enklest mulig skape et godt aktivitetstilbud for flere? Inkludert for funksjonshemmede. 3. Hvordan rekrutterer vi nye ressurspersoner? 4. Hvordan kan Østfold som vertsfylke for VM 2019 styrke rekrutteringsarbeidet? 5. Diskusjon og erfaringsutveksling	1. Sosial aktivitet 2. En satsende o-løper forteller om sin vei mot å bli en god orienteringsløper. Treningstips. 3. Spørsmål og diskusjon
15 min	Felles avslutning	

På rekrutteringstemaet deltar Linn Hokholt (NTNUI), Lone Brochmann (NOF) og Vigdis Hobøl (NOF). På Møt en mester-temaet deltar Borger Melsom (Fossum IF) og Svend Sondre Frøshaug (orienteringstrener Wang Toppidrett).

Ta med: Møt opp i klær til fysisk trening ute, enkel hodelykt, skift til innendørsseansen.

Påmelding: innen 9. oktober [her](#). Sjekk at du er oppført med rett e-post i Eventor for å motta informasjon i for- og etterkant.

Spørsmål: Vigdis Hobøl, vigdis.hoboel@orientering.no, 924 92 290 eller Jens Erik Mjølnerød, jenserik@mjolnerod.no, 917 85 911.