



OSLO-SAMLING

Mentorprogram for å få frem flere kvinnelige ledere og trenere

Kunne du tenke deg å bli trener eller leder, eller er nysgjerrig på hva det innebærer? Test det ut da vel!
20. – 21. januar inviterer vi til samling i Oslo med **treningsøkt**, **faglig påfyll** og **sosiale aktiviteter**.

HVEM ER SAMLINGEN FOR:

Samlingen er for alle som vil prøve seg eller utvikle seg som trenere eller ledere!

Vil du eller har du vært leder på HL/OLL, trener for klubb eller kanskje landslag, eller er du nysgjerrig på arbeidsoppgavene som ligger bak et arrangement?

Kunne du tenke deg å prøve deg som trener eller leder på en konkurranse eller samling ila 2024?

Da må DU være med på denne Oslo-samlingen.

HVORFOR DELTA:

- Du er en jente/kvinne mellom 16 og 26 år (eller eldre) som ønsker å utvide miljøet ditt i o-idretten
- Du er/har vært eller kan tenke deg å bli trener eller leder på sikt
- Du ønsker å danne sosiale relasjoner med likesinnede jenter/kvinner og få nye venner
- Du ønsker en utfordring og vil utvikle deg
- Du vil møte masse dyktige trenere og ledere og få muligheten til å bli fulgt opp av en mentor med masse erfaring

HVA SKAL VI GJØRE:

Vi starter samling med en valgfri løpsspesifikk trening med teknikk tips.

Ellers blir det en fin balansegang mellom faglig input i form av foredrag og diskusjon, og sosiale aktiviteter og hyggelig samvær. Alle bor og spiser sammen, så vær forberedt på mange nye bekjentskaper!

Samling starter lørdag 20.januar kl 12 (treningsøkt), ellers kl 14 for de som ønsker å komme etter trening. Vi holder på til søndag ca. kl 16.



Synes du dette høres interessant ut?

Bli med på samlingen for å teste om mentorprogrammet er noe for deg!

Ingen deltakeravgift – vi dekker kostnader for mat, overnatting lørdag til søndag, og reise inntil 2000 kr.

Mer info kommer, men gjerne meld deg på så fort du vet du har mulighet til å være med. Påmelding i Eventor. Følg med for oppdateringer og presentasjon av mentorene på

Instagram: **@mentorprogram_nof**

Vi sees! Jeg gleder meg <3

Mvh. Solveig Hernandez Vråle

E-mail: solveig.hernandezvråle@orientering.no

Tlf: +47 980 74 512

