

NOF ARRANGØRSEMINAR 2024

Erfaringer fra Hovedløp og O-landsleir 2024

Dato: 27.11.2024



[HJEM | hloll2024](#)

INNHOLD

1. Visjon
2. Hovedprogram og lokasjoner
3. Organisering
4. Motivasjon og måloppnåelse
5. Aktivitetene
6. Frivillige og de unges ansvar



VISJON

Visjon: "Vi skal skape sommerlig orienteringsidyll og sørge for glede, fellesskap og lærerike opplevelser."



HOVEDPROGRAM OG LOKASJONER

TORSDAG 1. AUGUST: Informasjonssenteret på Hvaler barne- og ungdomsskole åpner klokken 12.00.

FREDAG 2. AUGUST: Hovedankomstdag. Tilrettelagte treningsløyper fra arrangøren, med mulighet for både sprint- og skogsorientering.

LØRDAG 3. AUGUST: Hovedløpet langdistanse på Kirkøy, Hvaler.

SØNDAG 4. AUGUST: Hovedløpet sprint i Gamlebyen, Fredrikstad.

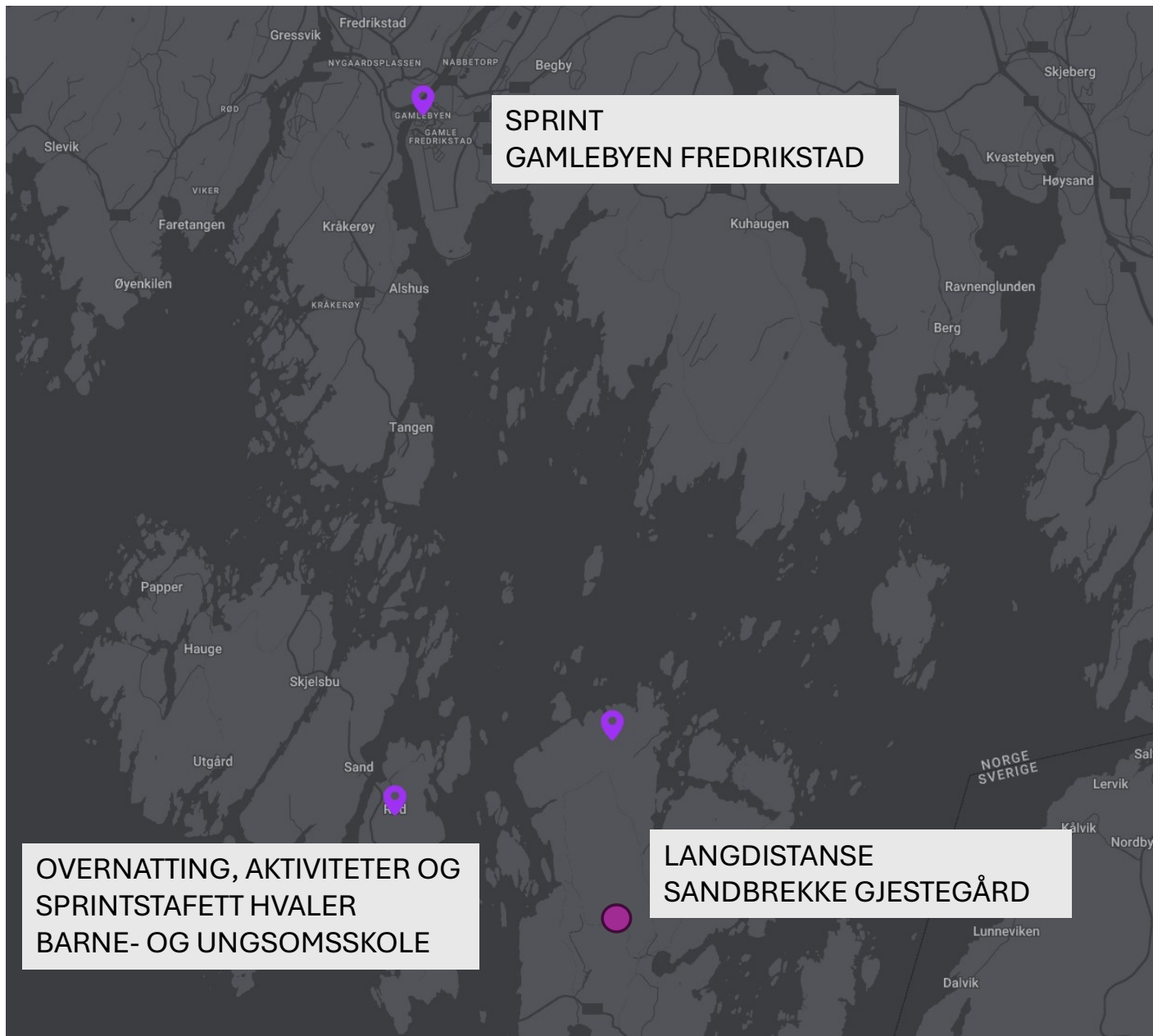
MANDAG 5. AUGUST: Aktivitetsdag med blant annet strandaktiviteter og Team Orienteering Challenge (TOC). Tacoparty på kvelden.

TIRSDAG 6. AUGUST: Treningsdag og morO-løp fra Hvaler barne- og ungdomsskole.

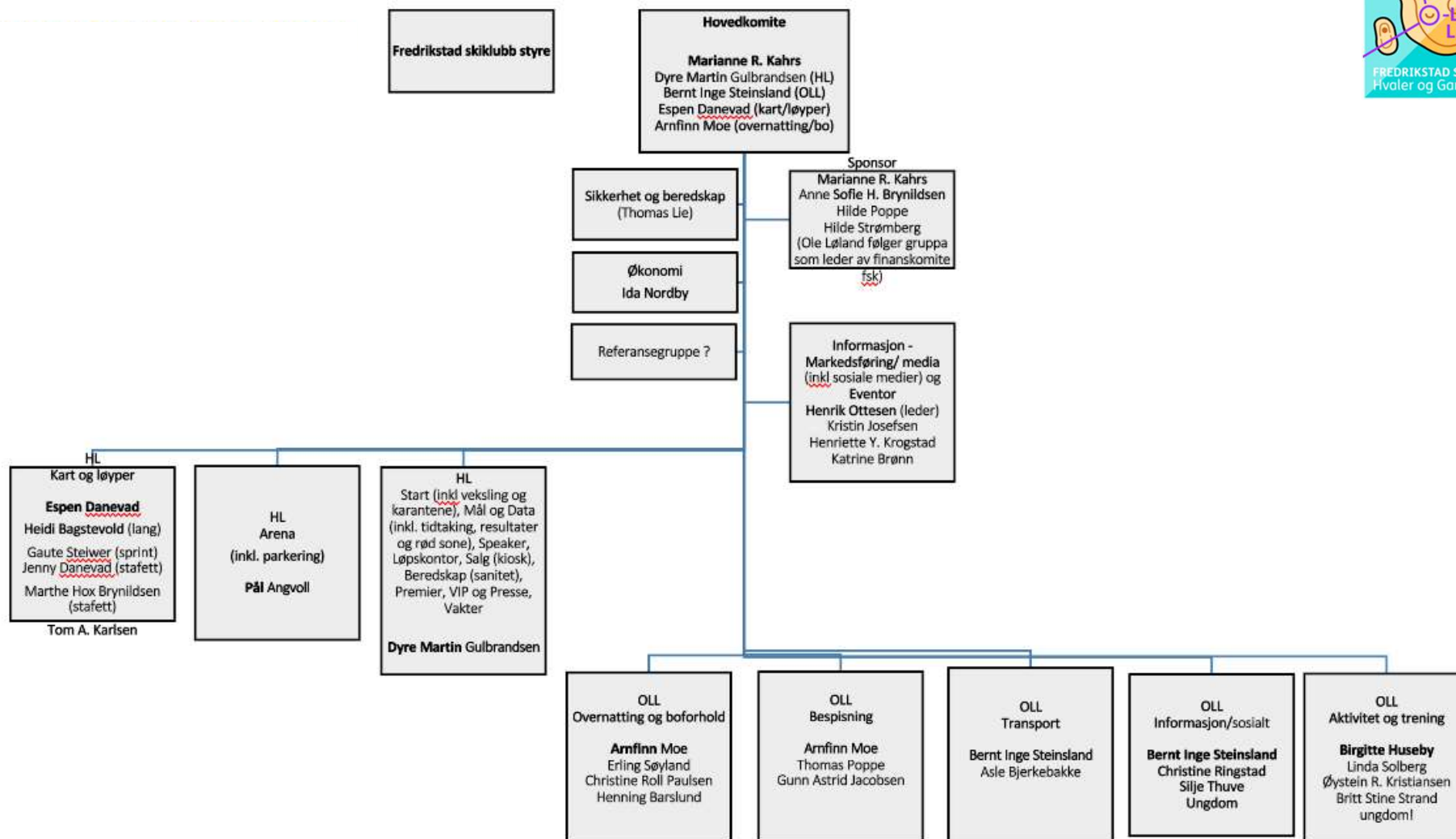
ONSDAG 7. AUGUST: Kretsstafett Start fra Hvaler barne- og ungdomsskole, slutt cirka klokken 12:30.



HOVEDPROGRAM OG LOKASJONER



ORGANISASJON



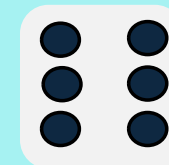
MOTIVASJON OG MÅLOPPNÅELSE

Målsettinger:

Gode relasjoner og minneverdige opplevelser

Vi skal ha fokus på trivsel og trygghet og sørge for at ungdommene får nye venner og bekjenskaper, og at hver dag blir en fest!

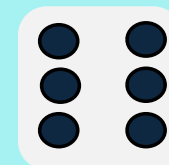
- Ungdommens tilbakemeldinger var nesten utelukkende positive! Om lag 80% svarte at de var Svært godt fornøyd/godt fornøyd
- Samlet sett fikk arrangementet høy score på det sosiale
- Både deltakere og frivillige hadde det gøy



God service og godt omdømme

Vi skal være et godt vertskap hvor vi byr på natur, mat og opplevelser som er spesielt for Hvaler og Fredrikstad.

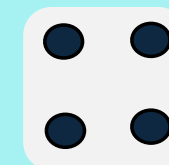
- Deltakere og publikum fikk oppleve særeget kystterreng og historiske Gamlebyen
- Strender langs kysten ble brukt aktivt både treningsdag og aktivitetsdag
- Været viste seg fra sin gode side (som vanlig)
- Deltakere og ledere opplevde arrangør som positiv og løsningsorientert



Høy kvalitet og profesjonell gjennomføring

Kart skal leveres med rette kvalitet og trykk og løyper skal være gode og tilpasset løpere i de ulike aldersgrupper. Tekniske løsninger skal være robuste og pålitelige.

- Løyper var utfordrende og for noen litt for krevende på langdistansen
- Løypene var raske men for noen litt for lette på sprinten
- Karttrykken var ikke optimal på langdistanse
- Teknisk fungerte løpene, men krevende med «nytt tidtakingsløsning»





MOTIVASJON OG MÅLOPPNÅELSE

Et grønt arrangement

Kortreist mat, kildesortering, fornybar energi og miljøvennlig transportløsninger.

- Hadde ikke spesielle avtaler med lokale matprodusenter
- Krevende med kildesortering, og det ble generert mye søppel
- Lite busstransport, lokale aktiviteter
- Gjenbruk for kostyme-laging

Utvikling for klubben

Det utvikles nye kart som kan benyttes for aktivitet både til orienteringsløp, - treninger og turformål. Klubbens medlemmer utvikler sin arrangementskompetanse, styrker fellesskapet, og spesielt ungdom stimuleres ekstra for å delta.

- Nye kart utviklet, og kart deles med lokalbefolkningen/ kommunen
- Flere i klubben i nye roller – økt kompetanse
- Nye bekjente og nye venner gjennom arrangementet
- Ungdommen deltok aktivt, og lærte mye



MOTIVASJON OG MÅLOPPNÅELSE

Målsettinger:

Økonomisk overskudd

Arrangementet skal gi klubben et overskudd som skal brukes til alle aktiviteter Fredrikstad Skiklubb tilbyr.

- Et godt resultat som gir klubben mulighet til å opprettholde aktivitet og investere i fremtidens utøvere



Kommunikasjon og positiv oppmerksomhet for o-sporten

Vi skal gjennom egen Media/PR-gruppe jobbe aktivt med informasjon og PR aktiviteter i tillegg til riktig bruk av digitale medier, invitasjoner og synliggjøring gjennom sponsorsamarbeid. Vi skal etablere en kommunikasjonsplan og fremheve profiler blant o-sportens ungdom.

Dette skal bidra til å gjøre arrangement synlig, og gjøre o-sporten mer kjent lokalt.

- Etablerte gode hjemmesider og fokuserte på kun 2 some-kanaler
- Fikk lokale sponsorer (gjennom bekjenskap)
- God dekning / kommunikasjon i forkant og underveis i arrangementet
- Lite mediedekning



Aktivitetene - Løpsarrangementet

Hovedløpet Langdistanse

- 304 fullførte deltakere (8 stk i C-klassene + gjesteklasse for Ukrainere, 14 stk)
- Nytt kart og terreng
- Løypeleggersteam med erfarne og unge løypeleggere
- Kompakte arena, og enhetlig profilering
- Parkering tilgjengelig
- Logistikk fungerte godt. Tidsskjema for løpere ble fulgt.
- Tidtaking og data fungerte godt – brikkesjekk nødvendig (50 rettinger av brikker og tags ved kontroll

Hovedløpet Sprint

- 308 deltakere (gjesteklasse Ukrainere, 14 stk)
- Historisk område
- Kompakte arena, og enhetlig profilering
- Karanteneområde som fungerte
- Logistikk fungerte godt









Aktivitetene – O-landsleiren

Generelt

- 366 deltakere (inkl. ledere)
- Funksjonell skole med store klasserom og gode utearealer.
- Valg av skole utenfor sentrumsområde vellykket – ungdommen hadde skolen som base hele tiden
- Deltakerarmbånd og arrangør- «skilt» fungerte godt
- Synlig arrangør. Godt bemannet. Infoskranke og kiosk åpen
- Lange (men passelige) vakter for frivillige
- Matservering fungerte godt, med kjøkken i idrettshall. Catering for middager
- Mer variasjon i mat var ønsket fra deltakere
- God dialog med kommune, og velvillighet fra kommunen underveis i arrangementet
- Klasserom bra (noe utfordringer med lys og noe lite luft i enkelte områder)
- Strukturerte, men for lange kretsledermøter. Mye informasjon, og noe diskusjon





Aktivitetene - Treningsdag og aktivitetsdag

Aktivitetsdag = TOC (TeamOrienteeringChallenge) + strandaktivitet/bading + kunstgressbanen. Bildekonkurranse.

Treningsdag = (Langtur) O-momentløype + Moro-løp + Boblefotball + Bading

- Kort avstand til alle aktiviteter knyttet til aktivitets- og treningsdag. Fordel å unngå bussreiser.
- Tidsplan og flyt mellom de ulike aktivitetene var godt timet.
- Sikkerhet rundt vann aktiviteter med livredder med livredningsbevis, båt på vann og 4 badevakter, i tillegg til sanitetsansvarlig. Det var tilstrekkelig med tilsynspersoner. På det meste var det 116 ungdommer ved vannet, og rundt 30-40 i vannet samtidig.
- Stor fordel at de unge trenerne testet ut TOC og treningsopplegget på fredag, de ga mange nyttige innspill spesielt til TOC.
- Å la de unge trenerne ta ansvar for å lage lagposere til TOC lagene (brukte plastmapper, hvor vi la en emitbrikke og plastmapper, kart, startnummer og sikkerhetsnåler til alle på laget)
- Postvakter og strips på moroløpet slik at ikke postene ble tatt vekk.

Utøverne (og ledere) ga tilbakemelding om at det var mye aktivitet, og litt for lite tid til slappe av og spise/ gå på do. Langtur var ambisiøst. Noen rakk ikke bade, og synes det var kjedelig. Moro-løp litt for krevende og mye tekst sa noen. Andre syntes Moro-løpet var gøy! TOC – var moro! Noen jukset - så finne måter å unngå det på. God nok tid til at alle rakk alt, men dette var kanskje ikke meningen. Reglene var litt vanskelig å forstå. Lagaktivitet som krevde samarbeid var bra!







Frivilliges arbeid

Totalt 480 vakter som ble besatt. Vaktlister.

Det var 170 unike frivillige som stilte opp til dugnad.

CUT – Camp Unge Trenere → Løpere i egen klubb (Fredrikstad) og ca. 30 trenere totalt

Spørreundersøkelse sendt ut til frivillige:

- Veldig gøy å bidra!
- Største gruppen frivillige var i alderen 40-60 år (50% +), og det var også mange frivillige (om lag 25%+) som var over 60 år. Noen flere menn enn kvinner.
- MEN: Du yngste som deltok har ikke svart på undersøkelsen som var grunnlag for tall over! De var tilstede!
- Flest personer ble benyttet som skolevakter og bespisningsvakter, men også aktivitetdagen krevde mange ressurser. De aller fleste opplevde at det ble gitt god informasjon både i god tid før arrangementet, og god detaljert informasjon via sms i forkant av vekten.
- Egen hjemmeside for frivillige ble også benyttet for å distribuere relevant informasjon. Vaktene opplevdes som passe lange, og tidspunkter fungerte for de aller fleste.

"Dette var veldig gøy. Kan vi gjøre det igjen neste år?"

"Det var gull med god og gjennomtenkt informasjon som ble sendt ut / gitt i forkant!"

"Jeg hadde med barn på enkelte av vaktene (som var satt opp som hjelper på kjøkkenet). Det opplevdes ikke som at det var reelt behov for denne hjelpen, og barna kjedet seg litt. Tenker det er viktig at man har oppgaver til barna som settes opp, og at voksne som er på vakt med dem er ekstra oppmerksomme på dette."



Bærekraft

Østfold Fylkeskommune har tildelt arrangementet midler og krever at arrangementet legger FNs bærekraftsmål til grunn (økonomisk-, miljø- og sosial bærekraft) i planlegging og gjennomføring.

Leder av hovedkomiteen (Marianne R. Kahrs) har, i samarbeid med øvrig organisasjon, bidratt til måloppnåelse innenfor ulike bærekraftsmål. Fredrikstad Skiklubb mener at vi gjennom dette arrangementet har bidratt til:

Sosial bærekraft gjennom å:

- Oppfordre så mange orienteringsungdommer som mulig i alderen 14 -16 år til å delta. På dette arrangementet er det ikke organisert uttak.
- Fokuserer på vennskap, fellesskap, samarbeid og hyggelige og morsomme opplevelser, gjennom tilrettelegging av mange ulike aktivitetstilbud, og sosiale arrangement.
- Gi et bidrag til god helse i et livsperspektiv ved å gi ungdommen gode opplevelser, kunnskap og erfaringer som kan benyttes videre i et aktivt liv som voksne. Orienteringsidretten kan utøves både som barn, ungdom, satsende og mosjonist – i alle aldre. Aktive ungdommer i orienteringsidretten bidrar ofte til at også de foresatte blir aktive i denne idretten.
- Ved å servere sunne måltider, og strukturere dagene ungdommen er på leir har vi bidratt til å opprettholde gode vaner, og skape fellesskap rundt måltider og aktivitet.
- Øke kompetansen i bruk av kart og kompass, og gi ungdommen læring som de har nytte av i ulike sammenhenger senere i livet. Orientering gir mye mestring hvor man lærer å stole på seg selv og stå for å gjennomføre sine valg. Det finnes mange ulike veier til målet.
- Fokuserer på likestilling og være bevisst fordeling av oppgaver og ansvar mellom kjønn i prosjektorganisasjonen. Arrangementet hadde flere kvinnelige løypeleggere, og utfordret spesielt dette ettersom det tradisjonelt er flere menn som utfører denne typen oppgaver.

Økonomisk bærekraft gjennom å:

- Gjennomfører et arrangement med økonomisk overskudd som opprettholder alle klubbens aktiviteter, både overfor klubbens egne medlemmer og den øvrige befolkningen.

Miljømessig bærekraft gjennom å:

- Gjennomføre et kompakt arrangement der 4 av 6 dager hadde utgangspunkt i bosted, uten behov for transport. Gangavstand til aktiviteter, strand og turområder.
- Benytte miljøvennlige produkter for engangsartikler slik som tallerkener og bestikk.
- Ikke skaffe arrangørbekledning da dette fører til merforbruk. Vi benyttet eget klubbtøy som de frivillige allerede eier.
- Etterlate minimalt med spor i naturen etter arrangementet. Arena ble rigget ned i sin helhet etter bruk. Gjenbruk av eksisterende utstyr tilhørende klubben, og der nytt utstyr ble anskaffet blir dette brukt til senere orienteringsarrangement.
- Legge til rette for bruk av offentlig transport både på ankomst- og avreisedag, samt å daglig oppfordring til frivillige om samkjøring.



TAKK TIL HELE O-NORGE!

TAKK FOR OSS

VI SES NESTE SESONG 😊

