

Digital kompetanseuke 3., 4. og 6. november kl.20.00–22.00

Utvikling, balanse og vekst

i Norsk Orientering

3. nov.

ARRANGEMENT

- 10 tips for å ta løpet ditt til nye høyder i 2026
 - Bygdakampen appellerer til folket
- Ski-O – økt aktivitet med enkle grep

VELKOMMEN

- Strategiperioden 2022–26
- 2025 oppsummert i ord og bilder

4. nov.

GODE RÅD OM TRENING

- Trening gjennom puberteten og som ung voksen
- Mental trening

6. nov.

FOKUS PÅ O-IDRETTE

- Hvordan skape lokalt engasjement?
- Tilgang til areal for O-idretten
- O-idrettens posisjon

VEIEN VIDERE

- NOF 80 år jubileums-konkurranse – vi kårer de 3 beste
- Norsk Orientering i tiden fremover

Komplett program følger under.

Se siste side for praktisk informasjon!



**NORSK
ORIENTERING**

Mandag 3. november kl. 20.00–22.00

Webinar A

VELKOMMEN

- Strategiperioden 2022–26
- 2025 oppsummert i ord og bilder

ARRANGEMENT

- 10 tips for å ta løpet ditt til nye høyder i 2026
 - Bygdakampen appellerer til folket
 - Ski-O – økt aktivitet med enkle grep



Foto: Terje W. Pettersen

Velkommen

Leif Størmer, president

Øystein Hildeskor, generalsekretær



Strategiperioden 2022 – 2026

Sesongen 2025 oppsummert i ord og bilder

10 tips for å ta løpet ditt til nye høyder i 2026

Mathias Benjaminsen, styremedlem NOF

Arrangementene våre skal være nyskapende, gi mestringsfølelse og være et samlingspunkt for o-løpere i alle aldre. Likevel har deltakelsen i kretsløp gått ned. Hvordan får vi med flere på løp og gir dem gode opplevelser?



Bygdakampen appellerer til folket

Arne Espen Dillan, leder i Verdal OK

Bygdakampen, etablert i 1983, er et lavterskel og miljøskapende konsept for Frol, Verdal og Skøyenar. Målet er å samle flest mulig nybegynnere, veteraner, barnefamilier og besteforeldre til enkle o-løp på onsdagskvelder. I dette innlegget vil du høre mer om hva som skaper ekte engasjement og refleksjoner rundt hvorfor bare halvparten av målgruppene deltar på kretsløp.



Ski-O – økt aktivitet med enkle grep

Marta Ulvensøen, leder i ski-o utvalget

Ved å gjøre små, konkrete endringer kan vi gjøre idretten tilgjengelig og lavterskel for alle, både nybegynnere og erfarne løpere.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



NORSK
ORIENTERING

Tirsdag 4. november kl. 20.00–22.00

Webinar B

GODE RÅD OM TRENING

- Trening gjennom puberteten og som ung voksen
- Mental trening

Trening gjennom puberteten og som ung voksen

*Aasne Fenne Hoksrud, lege Olympiatoppen
Eirik Langedal Breivik, landslagsutøver*

Trening, utvikling og pubertet i et helseperspektiv. Her vil du få god kunnskap om kroppens utvikling i puberteten. Hvilke hensyn er viktige å ta for å få en god kontinuitet i treningen for utøvere som er 16 år og eldre?



Mental trening

Andrine Benjaminsen, landslagsutøver og psykolog

Hvordan kan treneren skape en trygg og god relasjon til sine utøvere? Dette er grunnlaget for å få et utøver/trener samarbeid til å fungere. I dette innlegget vil du lære mer om hvorfor god tillit er avgjørende for å kunne påvirke utøveren til å jobbe med verktøy som blant annet visualisering, selvsnakk og det å påvirke spenningsnivå før og under konkurranser. Det blir satt av god tid til å stille spørsmål til Andrine.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



**NORSK
ORIENTERING**

Torsdag 6. november kl. 20.00–22.00

Webinar C

FOKUS PÅ O-IDRETTE

- Hvordan skape lokalt engasjement?
- Tilgang til areal for O-idretten
- O-idrettens posisjon

VEIEN VIDERE

- NOF 80 år jubileumskonkurranse – vi kårer de 3 beste
- Norsk Orientering i tiden fremover

Hvordan skape lokalt engasjement?

*Jon Skriubakken, leder i Porsgrunn O-lag
Hilde Kristine Rosenvold, web-utvalg og SOME-ansvarlig*

For Porsgrunn O-lag handler synlighet om å bli lagt merke til på en positiv måte. God synlighet er viktig overfor mange aktører, bygger stolthet i lokalsamfunnet og gjør oss attraktive for sponsorer, myndigheter og samarbeidspartnere. I dette innlegget skal vi fortelle mer om synlighet sett fra flere perspektiver.

Tilgang til areal for O-idretten

*Bjørn Haavengen, forbundsstyret
Martin Veastad, leder i Miljø- og Bærekraftsutvalget*

Orienteringsaktivitet er avhengig av tilgang til naturområder, friluftsområder og urbane områder. Vi opplever i økende grad at muligheten til å drive vår aktivitet begrenses av ytre faktorer. I dette innlegget vil du høre mer om hvordan klubbene kan møte disse utfordringene.

O-idrettens posisjon

Jørn Sundby, sportsjournalist og TV-kommentator

Hva slags posisjon har egentlig O-idretten i dagens medie verden? I dette innlegget vil du få høre mer om hvordan medielandskapet utvikler seg og refleksjoner rundt hvor mulighetene for Norsk Orientering ligger.

Veien videre

*Leif Størmer, president
Øystein Hildeskor, generalsekretær*

NOF 80 år jubileumskonkurranse – vi kårer de 3 beste.
Norsk Orientering i tiden fremover.
Takk for oppmøte!

Velkommen til Digital kompetanseuke med Norsk Orientering

**Webinarene
er gratis!**

Praktisk informasjon

Norges Orienteringsforbund inviterer til digitale kompetansekvelder i uke 45! Målet er å gi inspirasjon og kunnskap på veien mot vårt felles mål om utvikling og økt aktivitet i Norsk Orientering

Målgruppen er trenere, ledere, utøvere, foreldre, nye og erfarne som er glad i orientering

Påmeldingsfrist

søndag 2. november kl. 23.59.

Teamslenke blir sendt ut på mail kl. 18.00 samme dag som webinaret finner sted.

Påmelding her

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/6410>

Vi håper på inspirerende kvelder. Vel møtt!

Spørsmål om kompetansekveldene rettes til sindre.bolstad@orientering.no

Foto: Silke Van Rooy/
@EOC2025

VILT
VAKKERT
OG RÅTT



**NORSK
ORIENTERING**