



Bli med på Camp Unge Trenere (CUT) 2026

Målgruppe: Unge, engasjerte, o-løpere i alderen 17-25 år som vil være trener under O-Landsleiren (OLL)

Sted: Oslo

Dato: Torsdag 30.7. til onsdag 5.8.

Søk her innen 1. mai: [Eventor - Camp Unge Trenere](#)



Alle som søker får svar like etter fristen. Mer info sendes deltakere i slutten av juni.

Vi håper på 33 deltakere. Dersom det blir flere søkere vil følgende kriterier bli vektlagt:

- Din motivasjon for å være trener/leder på OLL
- Har tatt trener-1 kurs Orientering
- Har trenerkurs fra annen idrett
- Har trener/ledererfaring (i egen eller annen klubb, på leir, tidligere CUT)
- Alder (ved ellers lik bakgrunn og erfaring så vil eldre prioriteres før yngre)



Målet med Camp Unge Trenere

Gjennom deltagelse på CUT vektlegges det å bygge et godt sosialt felleskap. Du får kompetanse innen trener-/lederrollen og relevant praksis under O-Landsleiren og Hovedløpet (HL).

Hver trener vil få ansvar for en treningsgruppe på opptil 18 deltagere i alder 14-16 år. Det skal være med noen deltakere fra Ukraina som blir fordelt på grupper. Du vil få faglige innspill, veiledning og får være med på erfaringsutveksling som forbereder deg på trener- og lederoppgaver under OLL og for videre trener-/lederoppdrag.

Hvis du er i gang med trener-1 utdanning vil du få godkjent 10 timer praksis under OLL.

Rammeprogram:

- Teambuilding (sosiale og samlende aktiviteter)
- Kompetanse på trenerrollen, ledelse og kommunikasjon
- Enkelt førstehjelpskurs
- Erfaringsutveksling og evaluering på trenermøter
- Egentrening gjennom OLLs o-tekniske økter
- Være trener for kremen av norsk ungdom



Alle som er med på CUT får et trenerutviklings-stipend på kr. 2000,- i tillegg til kursbevis, trenervest og t-shirt.

Hovedleder under campen: Tina Kalleson, engasjert av Norges Orienteringsforbund.

Pris: Ingen deltakeravgift. Opphold og materiell dekkes av arrangøren og Norges Orienteringsforbund.

Reise: T/R Oslo dekkes av den enkelte deltaker/klubb.



Start og slutt:

Torsdag 30. juli, frammøte og innkvartering mellom kl. 15.00 – 16.00 på Kringsjø skole.
CUT bor på eget område på skolen.
Slutt ca. 12.30 onsdag 6. august.

Spørsmål om CUT:

henningbratland.carlsen@orientering.no - NOF

Om OLL og HL:

[Arrangørens hjemmeside](#)
[Eventor](#)