

INSPIRASJONSHELG KVAMSKOGEN 17.-19.JANUAR 2025

Arrangør: Styret i HOK

Sted: Vareggs klubbhytte på Kvamskogen

Tema: Inspirasjonshelg: mer fart i klubbene og flere på løp

PROGRAM:

Fredag 17.januar

Ankomst hytten når det passer etter kl ca 17.00

Parkering: vi disponerer 4 gratis parkeringsplasser ved hovedveien så bra hvis vi kan samkjøre. Alternativ parkering kan avtales med lokale eiere, men det koster

[Slik finner du hytten:](#)

Fellesmiddag kl 19

Program for kvelden: Hvis alle påmeldte kommer fredag kveld kan vi varme opp til hovedplanen på lørdag. Ellers ingen faste rammer.

Lørdag 18.januar

Kl 10.30-11.00:

Det nye kartarkivet: Rannveig Nordhagen presenterer det nye kartarkivet

Kl 11.00-12.00:

*Hva er **driverne** for å*

- Begynne med orientering
- Drive med orientering
- Engasjere seg i klubbarbeid
- Delta i o-løp
-

Kl 12.00-13.00: Arbeidslunsj med diskusjonstema:

*Hvilke **barrierer** møter vi på i bestrebelsene*

- Med å rekruttere nye o-løpere?
- Beholde o-løpere?
- Engasjere nye foreldre, medlemmer til klubbarbeid?
- Delta i o-løp?

Kl 13.00-15.00:

- a. Skitur for de som ønsker, eventuelt gå en tur til fots.
- b. Videre fordypning i dagens tema for de som ikke vil gå ut.....

Kl 15.00-16.00:

Vi fortsetter med hvilke barrierer vi støter på

Kl 16.00-17.00:

Hvilke virkemidler kan vi ta i bruk for å øke deltagelsen, rekruttere bedre, bedre klubbarbeid osv

Kl 17.00-17.15: Pause

Kl 17.15-18.00:

Hvordan kan vi jobbe samme for å øke o-aktiviteten?

Kl 18.30: Vi lager felles middag og fortsetter den gode praten

Søndag 19.januar

Kl 08.00-09.00: Frokost

Kl 09-10.00: Oppsummering/konkretisering av tiltak

Kl 10-11: utvask og klargjøring av hytte

Kl 11.00: skitur, hjemreise

Velkommen til en givende helg med andre o-entusiaster

O-hilsen

Owen Westergård

Leder HOK

M: 90615850