

Kompetansehelgen

2.-3. november 2024

Clarion Hotel Oslo Airport

Norsk Orientering inviterer til en helg med **inspirasjon, erfaringsutveksling** og **faglig påfyll**.

Vi skal styrke våre felles mål om **økt aktivitet** og **utvikling** innen orientering.

Program

- Felles åpningsseminar lørdag, parallelle seminarer begge dager.
- Trener-1 kurs, eget program med noe samkjøring.
- Kretsledermøte fredag

Se oversikt på de neste sidene →

Målgruppe

- Ungdom og voksne fra alle klubber
- Nye og erfarne som er glad i orientering

Gode grunner til å delta:
Kompetansehelgen er en flott arena for å få innblikk i norsk orientering, lære mer om din rolle, bygge nettverk og få tips til videre utvikling av egen klubb og utøvere. Med andre ord: **Du vil få ny energi og vi kan love mye å glede seg til!**



Foto: IOF / Kristina Lindgren



**NORSK
ORIENTERING**

Lørdag 2. november

	Åpningsseminar			
0930-1040	Velkommen v/Øystein Hildeskor, generalsekretær og Lene Kinneberg, ansvarlig kompetansehelg «Det er meg det kommer an på» - Inspirasjonsforedrag med Gyrid Beck Solberg, foredragsholder, motivator og mental trener			
Tid\Tema	Seminar A Arrangementene våre – utvikling, synliggjøring og deltakelse på o-løp	Seminar B Turorientering – mosjonsaktivitet på topp	Seminar C Ung og engasjert i orientering – unge ledere inspirerer	Seminar D O-tekniske ferdigheter – hvordan bli bedre o-teknisk i skog
1100-1300	Trender for arrangementer i Norge Blant annet: - Løpskategorier. Ser vi endring i hvilke typer løp som arrangeres? - Løp i helgene vs løp i uke-dagene - Er utviklingen den samme i hele o-Norge? v/ arrangementsutvalget NOF Diskusjon og erfaringsutveksling  To gode eksempler på vellykkede konsepter - Hva gjør at løpene trekker mange deltakere og ulike aldersgrupper? «Nordmarka 1-2-3» v/ Erik Borg og Knut Anders Løken, IL Koll v/ en arrangør til Diskusjon og erfaringsutveksling Ledes av Leif Størmer, president NOF	Suksess med Sykkel-O i Kongsberg v/ Svein Ekanger TurO-klubben – konkurrent eller en samarbeidspartner? - Hvordan kan klubben hjelpe andre klubber? v/ Stein Arne Blomseth  X-poster – fremtidens poster i TurO - Erfaringer fra klubb og muligheter som åpner seg v/ klubb, NOF og Bloc Diskusjon og erfaringsutveksling underveis Ledes av Ninni T Jonsson, fagansvarlig TurO i NOF Fortsetter etter lunsj	Unge ledere og arrangører inspirerer Hvorfor engasjere seg? Hva er vi engasjert i? Hvilke utfordringer møter vi? - Min erfaring i kretsstyret v/ Tina Kalleson, leder Rekrutteringsrådet i AOOK - Min erfaring i lederrollen for O-landsleiren 2023 v/ Erlend Aune, Byåsen IL - Min erfaring i o-styret i NTNUI v/ Kaja Samuelsen Skiri, nestleder o-gruppa NTNUI  Ungdomsnettverk og medbestemmelse i orientering - Hva skal det være? Mål, hensikt og muligheter. Erfaringsutveksling og diskusjon Ledes av Sigrid Vehus Skjerve, styremedlem forbundsstyret NOF	Utvikle, trene og beherske o-teknikk - Viktigheten av å beherske og øve o-tekniske basisferdigheter - både for ungdom og for elite - Tips til o-tekniske treninger og øvinger - ulike momenter for rask og god o-teknikk - Skygging, observasjon og veiledning under økt Erfaringsutveksling og diskusjoner i grupper v/ Anders Nordberg, landslagstrener NOF - Våre favoritt øvelser og økter for å bli bedre o-teknisk i ulike terrengtyper. v/ Eirik Langedal Breivik og Ane Dyrkorn, landslagsutøvere Ledes av Anders Nordberg sammen med utøver 
1300-1400	Lunsj			

Lørdag 2. november

	Etter lunsj			
Tid\Tema	Seminar E Orienteringskart – kartarkiv og forenkling av kart	Seminar B fortsetter Turorientering – mosjonsaktivitet på topp	Seminar F Rekruttering – GØY på trening – praktisk økt m/vekt på barn 8-14 år	Seminar G Rett fokus til rett tid! – oppmerksomhets-trening
1400-1600	Nytt kartarkiv i Norsk Orientering - Introduksjon / workshop v/ Ida Vår Kierulf Meyer, Konkylie Data AS og produsent av kartarkivet. Diskusjon underveis Forenkling av kart - Bedre opplevelse og mestring i TurO og for nybegynnere ved bruk av forenklede kart? v/ Kartutvalget NOF Diskusjon og erfaringsdeling Ledes av Stein Arne Blomseth, assisterende generalsekretær i NOF 	Felles HAPPENINGS i TurO - Hva betyr kaffeposten for flere? v/ Fet OL Vinter-TurO - Aktive TurO skifolk, men hvordan få de registrert som aktive medlemmer? v/Jörgen Mårtensson  Tilbakeblikk og nyheter - Postjakta 2024 - Hva sier TurO-folket - TurO poeng 2025 - Felles identitet - Friluftslivets år 2025 v/ Ninni T Jonsson Diskusjon og erfaringsutveksling underveis Ledes av Ninni T Jonsson, NOF	Enkel og morsom o-aktivitet - Leker og øvelser fra Aktivitetsbanken – lett å forstå, enkelt å organisere - Gruppevis erfaringsutveksling fra økta - Gjennomgang av nettressurser og tilbudet om aktivitetskurs i klubb Ute-økt v/hotellet, mange øvelser med god veiledning, med tilpasning paraO. Ledes av Henning Bratland Carlsen, prosjektleder orientering i skolen, NOF Trenerutviklere og deltakere på trener-1 kurset bidrar på økta. 	Oppmerksomhets-tyver - Hva er «oppmerksomhets-tyver»? - Hvordan henger spenningsnivå og oppmerksomhet sammen? - Hva er mekanismene og hvordan trene på dette i praksis v/ Dag Andre Nilsen Høgskolelektor, Høgskolen Innlandet & Dr grads stipendiat NIH. Idrettspsykologisk Rådgiver ved avd. OLT Innlandet  - Min erfaring og hvordan trener jeg på rett fokus til rett tid? v/Ulrik Astrup Arnesen, landslagsutøver Erfaringsutveksling, case og gruppediskusjon underveis Ledes av Janne Salmi, landslagssjef NOF
1600-1900	Tid til fri disposisjon, egne klubbmøter, mm (pausemat fra 1600)			
1645-1815	Natt-o-jagersprinten og Pre-o fra hotellet			
1900-	Middag			

Søndag 3. november

På'n igjen med mange spennende seminarer

Tid\Tema	Seminar H	Seminar I	Seminar J	Seminar K
0900-1130	Arrangere enkle o-løp med kvalitet – ny i arrangørrollen Introduksjon for nye i teknisk arrangørrolle - Råd og veiledning til deg som er ny i rollen som teknisk ansvarlig på små o-løp og treninger, inkludert PreO - Innholdet i seminaret bygger på enkleolop.no - Ta gjerne med egen PC. Praktisk arbeid og veiledning underveis. Innledning - De viktigste arrangørrollene: løpsleder, sportslig, teknisk Hoveddel - Praktisk veiledning til rollen «teknisk ansvarlig» - Tidtaking i nærløp og andre enkle o-løp: Oppsett og forberedelser i Eventor, LiveloX og Brikkesys Fortsetter etter lunsj Ledes av Jo Inge Fjellstad, Ås-NMBU Orientering 	Orienteringsglede for alle – uansett forutsetninger og ferdigheter Hvordan inkludere parautøvere i allerede eksisterende arrangement - Nye funksjoner i Eventor - Erfaringer fra O-festivalen med labyrint-o og micro-sprint - «Superorientering» for utviklingshemmede v/ Sindre Lokreim Bolstad, prosjekt paraiddrett og Lone Brochmann, fagkonsulent orientering for alle, NOF  Mine erfaringer fra årets o-sesong v/parautøver Erfaringsutveksling underveis Riktig løypelegging for alle - Tilpasning av vanskelighetsgrad. (N, C og B nivå). Det synes alt for ofte mot retningslinjene! Diskusjon og erfaringsdeling. v/Rune Christiansen, visepresident NOF Ledes av Lone Brochmann	Ski-orientering – vekst og utvikling Kombinasjon fot-o og ski-o: Fordeler ved å kombinere to grener/ idretter - Erfaringer og inspirasjon v/ Jørgen Baklid og Anna Ulvensøen, landslagsutøvere  Hvordan arrangere et ski-o-løp? - Fokus på konsept for løypenett, kjøring av skuterløyper og tegning av kart. v/ Bjørnar Kvåle, ski-o-koordinator NOF og v/en erfaren organisator Erfaringsutveksling og gruppediskusjon Ledes av Bjørnar Kvåle	Flere kvinnelige ledere og trenere i Norsk Orientering Vår erfaring som deltakere i Mentor-programmet v/ Lene Puck og Marte Hoff Hagen Den kvinnelige idrettsutøveren og treneren - Hvordan skape bedre forutsetninger for kvinner i idrett på toppnivå - Hvordan det er å være kvinnelig trener på internasjonalt toppnivå - Trener – utøver forhold v/ Norges Friidrettsforbund Erfaringsutveksling og diskusjon i grupper Ledes av Solveig Hernandez Vråle, prosjektleder Mentor-programmet, NOF  
1130-1230	Lunsj			

Søndag 3. november

Etter lunsj				
Tid\Tema	Seminar H fortsetter Arrangere enkle o-løp med kvalitet - ny i arrangørrollen	Seminar L Hele Norge orienterer - Friluftslivets år 2025	Seminar M Kule konsepter for ungdom (13-16) - Hva er motiverende?	Seminar N Stressreaksjoner hos orienteringsløpere - vår erfaring
1230-1430	Introduksjon for nye i teknisk arrangørrolle Hoveddel fortsetter: - Tidtaking nærløp og andre enkle o-løp: Brikkesys under løpet - Etter løpet: Fra Brikkesys til Eventor og LiveloX Vi benytter natt-o-sprint fra lørdag som grunnlag i det praktiske på seminaret. NOFs nye utstyrspakke for elektronisk resultathåndtering i PreO (presisjonsorientering) vil også bli presentert. Ledes av Jo Inge Fjellstad, Ås-NMBU Orientering 	Norsk Orientering skal være godt synlige med kampanje og aktiviteter i Friluftslivets år 2025 Hør om planene, få inspirasjon til å arrangere og motivasjon til å delta. Friluftslivets år 2025 - Hva er friluftslivets år? - Hvordan og hvorfor skal vi bli med? v/Norsk Friluftsliv Orientering og friluftsliv - Gir meg mye glede og energi v/mosjonist Norsk Orientering i Friluftslivets år - Egen kampanje «hele Norge orienterer» - Hva, hvordan og hvorfor bli med? - Rekruttering av nye målgrupper - Samarbeid lokalt, regionalt og nasjonalt - Eksempler på hva som kan gjøres lokalt v/ Lone Brochmann, prosjektleder orientering for alle, NOF og Sindre Lokreim Bolstad, prosjekt paraidrett Idéutveksling og gruppediskusjoner Ledes av Lone Brochmann <i>Vi trekker en flott premie blant deltakerklubbene på dette seminaret som inspirasjon mot Friluftslivets år.</i>	- Aktiviteter og trening som skaper motivasjon Hva er viktigst for å beholde de vi har? Hva fungerer og hvor er utfordringene? v/Håvard Haga, sportslig utviklingsansvarlig NOF  Team Orienteering Challenge (TOC), nytt satsingstiltak for ungdom - Erfaring fra aktivitetsdagen på årets o-landsleir v/ Birgitte Huseby, Fredrikstad SK Spennende med innendørsorientering Erfaringer fra Camp Stokke v/ Inger Nergård, Stokke IL Samarbeid som motiverer ungdommene - Felles treninger, turer og samlinger på tvers av klubber - Mestring og sosialt v/ Wing OK Erfaringsutveksling og gruppediskusjon Ledes av Håvard Haga	Stressreaksjoner - Årsaker - Behandling - Tilpassing av treningsbelastning. - Skadeforebyggende øvelser og trening. v/Lene Eide, fysioterapeut landslaget og ambassadør Skadefri Vår erfaring med stressreaksjon v/Oda Scheele og Tobias Alstad, landslagsutøvere Ledes av Damien Renard, landslagstrener  
1430	Vel hjem!			

Kompetansehelgen

2.-3. november 2024

I år skal vi være på **Clarion Hotel Oslo Airport,**
Hans Gaarders veg 15, Gardermoen

Påmelding og info – klikk her
<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5802>

Påmeldingsperiode fra 30. august – 30. september

- Deltakere som ikke har egen bruker i Eventor, kan opprette dette selv. Er du ikke medlem i klubb, kan du opprette bruker og velge klubben «klubbløs».
- Husk å oppgi din e-post adresse i påmeldingen. Vi bruker den til å sende ut informasjon om kompetansehelgen.

Priser per person

Dagpakke (inkl. lunsj og pausemat) pr. dag.....	kr 650
Enkeltrom med helpensjon fredag – søndag *	kr 4450
Dobbeltrom med helpensjon fredag – søndag *	kr 3650
Trippelrom med helpensjon fredag – søndag *	kr 3450
Enkeltrom med helpensjon lørdag – søndag *	kr 2900
Dobbeltrom med helpensjon lørdag – søndag*	kr 2500
Trippelrom med helpensjon lørdag – søndag*	kr 2400
Middag lørdag (for de som ikke har helpensjon)	kr 575
Overnatting fredag – lørdag, enkeltrom m/frokost **.....	kr 1000
Overnatting fredag – lørdag, dobbeltrom m/frokost **.....	kr 600

* Pensjonspriser: Inkluderer dagpakke x 2 med lunsj i tillegg til frokost og middag for ett eller to døgn.

** Dagpakke lørdag må evt. bestilles i tillegg.

Ungdomspris (opp t.o.m. 25 år): 25% rabatt på dagpakke og pensjonspriser.

Trener-1 kurs: Kurset går parallelt med kompetansehelgen og et par av seminarene er integrert i kurset. Kurspris = dagpakkepris for 2 dager eller pensjonspriser, som for kompetansehelg. Ungdomspris gjelder også her. Se mer info om trener-1-kurset i egen innbydelse på påmeldingssiden.

Spørsmål om kompetansehelgen og trener-1 kurs:

Kontakt lene.kinneberg@orientering.no, 932 64 756

*Vel møtt til en
inspirerende helg – vi
gleder oss til å møte dere!*