

Tiltaksplan 2023 - Sogn og Fjordane Orienteringskrins



	Krins: Kontaktinformasjon: E-postadresse: Mobil:		Sogn og Fjordane O-krins Christian Frøyd christian.froyd@hvl.no 93452663					
Tiltak	Mål	#	Tiltak	Korleis?	Tidspunkt	Ansvarleg	Ønska resultat	Rapport
Ungdoms- og junioraktivitet	1) Sosialt miljø og motivasjon 2) Nye utøvarar frå krinsen som deltar 3) Læring og utvikling	1	Samling 1 - 13-16 og 17-25 år	Sogndal, Vesterland. Overnatting i hytter. To konkurranser og o-trening. Sosialt.	13-14 mai	Sogndal/SFOK	Treningsfaglig utvikling og bedre sosialt miljø.	3 deltakere, 2 jenter 13-14, en gutt 17-18. Overn hytter. Sosialt. Gode o-aktiviteter.
Barne- og ungdoms-aktivitet	1) Sosialt miljø og motivasjon 2) Nye utøvarar frå krinsen som deltar 3) Læring og utvikling	2	Samling 2 - 13-16 og 17-25 år	Markane, Nordford fritidssenter (overnatting). To konkurranser og o-trening. Sosialt.	3-4 juni	Veten, Markane/SFOK	Treningsfaglig utvikling og bedre sosialt miljø.	9 deltakere, 4 jenter 13-16, 3 gutter 13-16, totalt 7. 1 gutt 17-20, en jente 17-20, totalt 2. Overn hytter.
Barne- og ungdoms-aktivitet	1) Sosialt miljø og motivasjon 2) Nye utøvarar frå krinsen som deltar 3) Læring og utvikling	3	Samling 3 - 13-16 og 17-25 år	Førde, Vassenden. Deltakelse i Vestlandmesterskap, o-trening og sosialt.	25-27 aug	Førde/SFOK	Treningsfaglig utvikling og bedre sosialt miljø.	22 deltakere, derav 4 fra Førde, 18 fra Hordaland. 3 13-16 og 1 17-20 fra Førde. 18 stk 13-16, 4 stk 17-20.
Barne- og ungdoms-aktivitet	1) Sosialt miljø og motivasjon 2) Nye utøvarar frå krinsen som deltar 3) Læring og utvikling	4	Samling 4 - 13-16 og 17-25 år	Sogndal, Hodlekve. Overnatting i hytter. To konkurranser og o-trening. Sosialt.	9-10 sept	Sogndal/SFOK	Treningsfaglig utvikling og bedre sosialt miljø.	Ingen påmeldt.
Barne- og ungdoms-aktivitet	1) Sosialt miljø og motivasjon 2) Nye utøvarar frå krinsen som deltar 3) Læring og utvikling	5	Samling 5 - 13-16 og 17-25 år	Blodslitet, Østfold. Tilrettelagt reise og overnatting.	21-22 okt	Jakob K Skogan/SFOK	Sosialt og prestasjon.	Samling avlyst.
Barne- og ungdoms-aktivitet	1) Sosialt miljø og motivasjon. 2) Læring og utvikling 3) Rekruttering	6	Hovudløpet og O-landsleiren (HL/OLL)	Trondheim, Byåsen. Felles tur til OLL og HL for 14, 15 og 16 år gamle ungdommar. Eigenbetaling og/eller dekning av utgifter blir fastsett av styret ved innbydinga. Samarbeid med Hordaland O-krins.	4-9 aug	SFOK	2 deltakere	2 deltakere (Markane og Førde) og en leder. Samarbeid med MROK/Emblem.
Rekruttering	1) Sosialt miljø og motivasjon. 2) Nye utøvarar/rekruttering. 3) Læring og utvikling	7	O-trolleir 1	Sogndal, Vesterland. Overnatting i hytter. To konkurranser og o-trening. Sosialt.	13-14 mai	Sogndal/SFOK	Sosialt og økt deltakelse/rekruttering. 20 deltakere	15 barn, 1 funksjh. 6 ledere. Overn hytter. Sosialt. Gode o-aktiviteter.
Rekruttering	1) Sosialt miljø og motivasjon. 2) Nye utøvarar/rekruttering. 3) Læring og utvikling	8	O-trolleir 2	Markane, Nordford fritidssenter (overnatting). To konkurranser og o-trening. Sosialt.	3-4 juni	Veten, Markane/SFOK	Sosialt og økt deltakelse/rekruttering. 20 deltakere	36 barn, derav 14 barn og 4 voksne med innv.bakgr. 1 funksjh.Totalt 16 gutter og 20 jenter. Overn. Hytte, sosialt, gode akt.
Rekruttering	1) Sosialt miljø og motivasjon. 2) Nye utøvarar/rekruttering. 3) Læring og utvikling	9	O-trolleir 3	Geilo. Overnatting i hytter på Bardøla.Sosialt og o-aktiviteter. Tilrettelagt for familier og miljøbygging. Deltakelse i Geilo 3-d.	9-11 juni	Christian Frøyd/SFOK	Sosialt og økt deltakelse/rekruttering av barn og foreldre. 20	12 barn, 4 g. 8 j, en funksjh, og 11 voksne. Sosialt, konk, trening.
Rekruttering	1) Sosialt miljø og motivasjon. 2) Nye utøvarar/rekruttering. 3) Læring og utvikling	10	O-trolleir 4	Førde. Deltakelse i Vestlandmesterskap, o-trening og sosialt.	26-27 aug	Førde/SFOK	Sosialt og økt deltakelse/rekruttering. 20 deltakere	13 barn, 7 jenter, 6 jenter, 7 ledere. 8 barn overn skule. Sosialt, trening.
Rekruttering	1) Sosialt miljø og motivasjon. 2) Nye utøvarar/rekruttering. 3) Læring og utvikling	11	O-trolleir 5	Sogndal, Hodlekve. Overnatting i hytter. To konkurranser og o-trening. Sosialt.	9-10 sept	Sogndal/SFOK	Sosialt og økt deltakelse/rekruttering. 20 deltakere	18 barn, 11 g. 7 j, 1 invb, 1 funksjh, 9 ledere. Sosialt, to hytter, myrfootball.
Rekruttering	1) Oppleve O og FL. 2) Folkehelse. 3) Økt rekruttering.	12	Skulesprint og Skulekarusell ved hhv 24 og 10 skular i fylket	En dags skulesprint tilrettelagt for alle elever ved 24 skuler, og etterfølgende 2-3 kveldsøktar (skulekarusell) med rekruttering fra skulesprint.		Sogndal, Førde, Veten, Markane, Askvoll og Holmedal, Breimsbygda	Opplevelse og folkehelse. 2000 og 200 barn på hhv skulesprint og	1967 deltakere fordelt på 20 skuler. God deltakelse. Utfordring med nok antall skulekarusell.
Barne- og ungdomsaktivitet	1) Ein samansveisa gjeng. 2) Nye utøvarar frå krinsen som delt. ved løp utanfor krinsen. Målgrp: Ungdom	13	Idrettens møteplass og høstmøte	Deltaking på treningsopplegg på tvers av idrettsgreinane i regi av Vestland Idrkrets, og høstmøte i orientering for klubbene.	Nov?	Christian Frøyd/SFOK	Klubbutvikling og kompetanse.	Idr møteplass ikke arr. Høstmøte digitalt.
Miljø/rekruttering	Styrke det sosiale miljøet på tvers av klubbane.	14	Felles overnatting på o-løp	Krinsløpshelger, Geilo og VLM. Sommarløp?	Sesong	Jakob K Skogan/SFOK	Sosialt og miljøskapende	Ingenting i regi av krinsen. Klubbane har sjølv organisert
Kompetanse	Styrke rekrutteringa av nye o-løparar og framtidige medlemmer i klubbane	15	Fagsamling med tema klubbutvikling	Klubb-krets møte i januar, mars og oktober/november		Christian Frøyd/SFOK	Bedre arbeid i klubbene	Klubbmøte 24 januar og 21 mars, med god deltakelse. Flere møter planlagt, men ikke utført.
Kompetanse	Flere kvalifiserte trenere og ledere	16	Støtte til kurs i NOF-regi	Økonomis støtte og økt kompetanse. Støtte etter søknad/dialog med SFOK.		SFOK	Betre kvalitet på trening og i klubarbeid	Ingen søknader mottatt.
Kompetanse	At løypeleggarar sjølv kan teikne og printe kart	17	Kurs, internt SFOK	Løypeteikning Purple pen	Før 20. april	SFOK	15 deltakere. Økt kvalitet	Digitalt kurs 1. juni. 6 deltakarar frå 4 klubbar
Kompetanse	Flere kompetente løypeleggarar på løp og trening	18	Kurs, internt SFOK	Løypelegging	24.-30. april	SFOK	15 deltakere. Økt kvalitet	Ikkje gjennomført pga gode tilbud i regi av NOF
Kompetanse	Minst tre kompetente tidtakarar i alle delane av krinsen	19	Kurs, internt SFOK	Tidtaking	Før 10. mai	SFOK	6 deltakere. Økt kvalitet	Ikkje gjennomført. Planlegger å jobbe med Brikkesys.
Kompetanse	Heve kvalitet og marknads- føring av tur-o i klubbane	20	Kurs, internt SFOK	Tur-O	15.-31. mai	SFOK	10 deltakere. Økt kvalitet	Ikkje gjennomført pga gode tilbud i regi av NOF
Kompetanse	Flere kompetente TD-ar	21	Kurs, internt SFOK	TD	Aug-sep	SFOK	6 deltakere. Økt kvalitet	Ikkje gjennomført
Kompetanse	Bedre kvalitet i klubb på trening og rekruttering	22	Kurs og klubb-besøk	Veiledning og planlegging av rekrutteringsarbeid, skulesprint/-karusell rekruttering av ledere	Vår	SFOK	Økt kvalitet	Inget ønske fra klubber
Oppsummering ved sesongslutt:			Positivt:	Mange deltakere og mange O-troll leire. Mange søknader innvilget som gir god mulighet til aktivitet i klubbene. God deltakelse og aktivitet i Skulesprint og Skulekarusell.		Utfordringer: Lite aktivitet i alderen 13-25. Oppretholdt medlemstall, men behov for flere ledere.		