

# Kompetansehelg

9.–10. november 2019

Quality airport hotel, Gardermoen

Inkludering, synliggjøring og «arven etter VM»  
er den røde tråden i programmet!

Hold av  
datoene!



Norsk Orientering inviterer til en helg med **inspirasjon, erfarings-utveksling** og **faglig påfyll**. Vi skal styrke våre felles mål om økt rekruttering og utvikling innen orientering.

## Program – se oversikt på de neste sidene:

- Parallell seminar og kurs innen aktuelle tema
- Fellesseanse med inspirasjonsforedrag
- Kretsledermøtet og fagmøter fredag 8. nov.
- Trener-1 kurs

## Målgruppe

- Ungdom og voksne
- Nye og erfarne som er glad i orientering
- Alle som ønsker kompetanseheving og inspirasjon



# Lørdag 9. november

0915 – 1015 Felles åpning

Velkommen – åpning v/Lasse Arnesen, generalsekretær i Norges Orienteringsforbund

## VM 2019 – Høydepunktene og erfaringene

I film, bilder og ord  
v/ Per Bergerud, direktør i WOC

Parallele seminarer 1030 – 1530 (lunsj 1230 – 1330)

Seminar A	Seminar B	Seminar C
<b>O-løp på barn og unges premisser</b>	<b>Treneren og utøveren</b>	<b>Klubbutvikling og frivillighet</b>
<p><b>Klasse- og løpetilbudet for barn og ungdom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bidrar dagens tilbud til mestring og utvikling?</li><li>• Er det for stort resultatfokus?</li><li>• Hva ønsker barn og unge selv?</li></ul> <p><i>Erfaringer fra Sverige v/ Lars Greilert, fagansvarlig utdanning og klubb utvikling i det svenske orienteringsforbundet</i></p> <p><b>Erfaringer fra årets utprøving av klasse- og løpetilbud i Norge</b></p> <p><i>v/Lene Kinneberg, fagkonsulent barn, ungdom og kompetanseutvikling</i></p> <p><b>Gruppediskusjon/erfaringsutveksling</b></p> <hr/> <p><b>Løypelegging – hvordan sikre riktig nivå for barn og unge i praksis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vanskelighetsgrad / nivåer N, C, B</li><li>• Hva avgjør om det er en god løype?</li><li>• Praktiske løypeeksempler og diskusjon rundt løypelegging (fokus N,C,B)</li><li>• E-kurs grunnleggende løypelegging, en demo av kurset.</li></ul> <p><i>v/ Dag Ausen, Porsgrunn OL og styremedlem i NOF</i></p> <p><b>Erfaring med bruk av TD for ungdomsseri-eløyper i Sør-Trøndelag</b></p> <p><i>v/ Gunhild Bredesen, styremedlem i NOF</i></p>	<p><b>Intensitetsstyring ved kondisjons- og utholdenhetstrening hos unge</b></p> <p>Bruk av puls, laktat og opplevd anstrengelse</p> <p><i>v/Jostein Hallèn, professor ved NIH</i></p> <p><b>Intensitetsstyring i treningshverdagen i ungdoms- og junioralder.</b></p> <p><i>v/Anine Lome, jr. landslagsutøver og Eskil Gullord, trener og sportslig utviklingsansvarlig O-forbundet</i></p> <p><b>Hvordan kan kosthold påvirke daglig treningskvalitet?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nok og riktig næring når treningsmengden øker</li><li>• Setter du som trener krav til mat på lik linje med utstyr?</li></ul> <p><i>Sunn Idrett v/ Kristin Lundanes Jonvik, Dr. i idrettsernæring og klinisk ernæringsfysiolog</i></p> <hr/> <p><b>Når totalbelastningen blir for stor</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan finne veien ut av det?</li><li>• Hvordan tilrettelegge for riktig belastning og god treningskvalitet?</li></ul> <p><i>Erfaringer og synspunkter v/Fanny Horn Birke-land, tidligere skiskytter med VM gull stafett, ansvarlig for jenteprosjektet i orientering.</i></p> <p><b>Skadeforebygging</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• trening i overgangen på sesonger</li></ul> <p><i>v/Kine Sofie Sandstad Skjeset, fysioterapeut o-landslaget</i></p> <p><b>Diskusjon/erfaringsutveksling</b></p> <p><i>Ledet av Eskil Gullord</i></p>	<p><b>Bedre o-klubb</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klubbutvikling som verktøy for å skape engasjement og involvere flere nye i klubbens aktiviteter.</li></ul> <p><b>Prosesser som utvikler din klubb</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan arbeide konkret for å få ut mer av potensialet i en klubb?</li><li>• Øvelser og refleksjoner</li></ul> <p><b>Effekter av systematisk klubb utvikling</b></p> <p>Erfaring fra klubb utviklingsprosess</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvorfor gjorde vi en klubb utviklingsprosess?</li><li>• Hvordan gjennomførte dere dette?</li><li>• Hva ble resultatet?</li></ul> <p><b>Hvordan kan forbundet bidra til utvikling i klubben?</b></p> <p><b>Er dette noe for min klubb?</b></p> <p><i>Oppsummering med tilbakemeldinger v/ Torke Seppola, rådgiver kompetanseutvikling NIF, NOFs klubbveiledere, Ingrid Okkenhaug og Henning Bratland Carlsen og Kristiansand O-klubb</i></p> <hr/> <p><b>Frivillig engasjement i Norsk Orientering #UNGfrivillig19</b></p> <p>96 ungdom mellom 16 og 26 år deltok i prosjektet og hadde ulike oppgaver under VM</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hva lærte og erfarte vi?</li><li>• Hva ønsker vi å gjøre videre?</li><li>• Betydningen av frivillig arbeid</li><li>• Hva kan Norsk Orientering dra nytte av?</li></ul> <p>Et utvalg av de unge forteller sine historier og deler erfaringer. Gruppediskusjon om «Neste generasjons frivillige dugnadsarbeidere»</p> <p><i>Ledes av Svend Sondre Frøshaug, prosjektleder</i></p>

1600 – 1715

## «Arven etter VM»

- Hvordan utnytte erfaringer fra VM og muligheten i videre synliggjøringen av sporten?

*Seansen ledes av Stein Blomseth, styremedlem i Norges Orienteringsforbund*

*Medvirkende: Martin Nielsen, kommunikasjonssjef WOC 2019 og Arild Andersen, redaksjonssjef NRK og kommentator for TV sendingene, m.fl.*

1745 – 1900

**Natt-O-løypa**, Ta med en venn og prøv natt-orientering. Start ved hotellet. Lynkurs orientering 15 min. for den som ønsker.

1945

MIDDAG og sosial mingling

# Søndag 10. november

Parallele seminarer 0930 – 1430 (lunsj 1130 –1230)

Seminar D	Seminar E	Seminar F
<b>Rekruttere - inkludere nye skole-o og para-o</b>	<b>Sprint-orientering lær å bruke verktøyene</b>	<b>Rekruttere - inkludere nye mosjonsdeltakere</b>
<b>Orientering i skolen</b> Erfaringer fra skoleprosjektet <ul style="list-style-type: none"><li>• Bruk av skolekartportalen</li><li>• Kurspakken til skolene</li><li>• Samarbeid klubb-skole</li><li>• Samarbeid med Finn Fram i Østfold</li></ul> <i>v/ Henning Bratland Carlsen, prosjektleder i NOF og repr. fra en klubb.</i>	<b>Sprintløyper med kvalitet</b> Kvalitetssikring kart og løypelegging. Samspillet mellom kart og løype for å unngå urettferdige konkurranser. Eksempler fra Sprintliga 2019. <i>v/Niklas Profors, koordinator Next Generation Sprint og ansvarlig Sprintliga + Bergen Sprint Camp</i>	<b>Morgenfrisk – Mosjons-orientering i Follo</b> Erfaringer fra nybegynnerkurs for voksne og gjennomføring av 10 nærløp rettet mot mosjonister i Follo. <i>Morgenfrisk i Follo v/Tor Lahlum, Kolbotn &amp; Skimt OL</i>
<b>Para-orientering - muligheter i klubben</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfaring med para-o v/ utøver</li><li>• Tilrettelegging av para-o i klubb</li></ul> <i>v/Lone Brochmann, fagkonsulent i para-o og en para-o utøver</i>	<b>Sprint-analytisk verktøy</b> Digitale verktøyer for å utvikle utøveren Gode treningsopplegg for sprint. <i>v/Niklas Profors</i>	<b>Grep for å lage enkle og attraktive nærløp</b> Praktiske tips for hvordan man forenkler og forbedrer på samme tid, ved å fokusere på orienteringssportens kjerneverdier og bruke digitale hjelpemidler, samt kaste perfektionismen og vedtatte sannheter på båten. Det vil bli vist praktiske eksempler på bruk av PurplePen, Eventor, Brikkesys, LiveloX, Vipps og EMIT. <i>v/ Tor Lahlum, Kolbotn &amp; Skimt OL</i>
<b>Aktiv med Aktivitetsbanken</b> Praktisk økt - 10 øvelser på 75 minutter! Morsomme og enkle aktiviteter som kan tilpasses alle, hentet fra aktivitetsbanken.no <i>v/ Henning Bratland Carlsen m.fl.</i>	Praktiske øvinger på PC (deltakere tar med egen PC)	Erfaringsutveksling /spørsmål
Ta med tøy for både innendørs- og utendørs aktivitet!	<b>Fairplay i sprint</b> Gråsoner i konkurranser. Hvordan skal vi forholde oss? <i>Diskusjon ledet av Jan Arild Johnsen, arrangementsansvarlig O-forbundet</i> <i>Jørgen Rostrup, landslagssjef og Niklas Profors er med under diskusjonen.</i>	<b>Ny retning for TurOrientering og mosjons-orientering</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• TurOrientering og Stolpejakt i 2020</li></ul> <i>v/Ninni T Jonsson, fagkonsulent tur- og mosjonsorientering NOF og representant fra foreningen Stolpejakten</i>
<b>Aktivitet i egen klubb</b> Det viktigste du tar med deg hjem fra seminaret og vil jobbe med i egen klubb. <i>v/ Henning Bratland Carlsen</i>		<b>Lynkurs i Orientering</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vil klubben ha flere nye med på orientering?</li><li>• Intro og praktisk gjennomgang av rekrutteringskonseptet</li></ul> <i>v/ Ninni T Jonsson og Lene Kinneberg,</i>





## Påmelding og info - klikk her

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3271>

**Påmeldingsperiode fra 5. sept. - 10. okt.**

- Deltakere som ikke har egen bruker i Eventor kan enkelt opprette dette selv.
- Husk å oppgi din e-post adresse. (Sjekk at du ligger inne med riktig e-post da vi bruker den til å sende ut informasjon).

### Pris dagpakke (pr dag)

Kr 550,- som inkl. seminarer, lunsj, pausebuffet pr. dag.  
(Kr 450,- for deltaker opp til og med 25 år)

### Sted/overnatting

#### Quality airport hotel, Gardermoen

Lør-søn, enkeltrom kr 1500,-, dobbeltrom kr 1300 pr. pers.  
Ungdomspris kr 1000,- pr. pers. (enkelt- eller dobbeltrom).

Inkludert seminar, frokost, lunsj og middag for 1 døgn. En dagpakke siste dag kommer i tillegg.

### Trener-1 kurs, del 1

Kr 1000,- i kursavgift som inkluderer dagpakke lørdag og søndag.  
Kurslitteratur, reise og evt. overnatting kommer i tillegg.

Se mer informasjon om Trener-1 kurset i egen innbydelse på påmeldingssiden.

### Spørsmål om Kompetansehelgen?

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



noname INOV

Scandic Lohas Starline  
NORDIC CHOICE HOTELS

SUNN IDRETT

