

# Gafflad Inspirationshelg med gemensam start

23—24 november 2024,



Värmland

# Anmälan, workshops och tidsschema med mera

Välkommen till Kristinehamn och vår roliga orienteringshelg. Helgen är för alla Värmlandsorienterare från **13 år och uppåt**. Syftet med helgen är att: Orientera, träffas, ha roligt, inspireras, äta gott, få välförtjänta priser, underhållas och mycket mer.

**Programpunkten Mark och Miljö med Joacim Ingelsson är mycket viktig. VOF rekommenderar att alla föreningar skickar 1-2 representanter att delta!**

**Gaffel 1** Ungdom/junior/senior är till för dig mellan 13 och 34 år.

**Kom med och ha kul!**

## Workshops

Lördagen är uppdelad i två stråk, ett för ungdom/junior/senior och ett för övriga. Söndagen är gafflad och där finns fyra vägval att välja mellan.

Inbjudan till O-Galan skickas senare separat.

Ett mer detaljerat PM skickas ut till alla anmälda innan helgen!

## Anmälan

Anmälan sker via Eventor, du loggar in med din vanliga inloggning.

Till anmälan: <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/21820>

**Sista anmälan är söndagen den 3/11.** Anmälan är bindande efter 3/11. Åldersgräns 13 år (född 2011)

## Kostnad

Subventionering från Värmlands OF och RF-SISU Värmland gör att deltagaravgiften är 1 000 kr/person. Av de 1 000 kr/person kan max 300 kr täckas av föreningens folkbildningsresurs. Kolla med er RF-SISU konsulent om föreningen har folkbildningsresurs att nyttja!

Minst 700 kr/deltagare faktureras föreningen. Utan subventionen hade kostnaden varit

2 500 kr/person. Vill du delta båda dagarna men inte sova på hotell så är kostnaden 500 kr.

**OBS!** Motionsorientering, dusch och lunch cirka 60 kr betalas på plats till Kristinehamns OK.

## Bidrag

Vissa kommuner ger bidrag till ledarutbildningar, därför uppmanas föreningen/deltagaren att ansöka om kommunalt bidrag hos fritids-/kulturkontoret. Detta görs efter avslutad utbildning och vi kan hjälpa till

## Boende

I dubbelrum. Du kan ange i anmälan vem du vill bo med. Enkelrum finns i begränsat antal.

**Frågor?** [Patrik Norlin](mailto:patrik.norlin@rfsisu.se), patrik.norlin@rfsisu.se, tfn: 010-476 47 17 eller

[Monika Wikström](mailto:monika.wikstrom@ihvarmland.se), monika.wikstrom@ihvarmland.se, tfn: 010-476 47 76



# Gafflad inspirationshelg med gemensam start

Lördagen den 23 november

|  |  |
|--|--|
| <b>Ungdom 13-16 år, juniorer 17-20 år och seniorer 21-34 år</b>  | <b>Övriga</b>  |
| <b>Motionsorientering, fri starttid Kl. 11—12.</b><br>Banor: 2 km (vit/gul), 2,5 (orange), 3,5 (violett) och 4,5 (violett) |  |
| Kl. 12—14<br>Dusch & Lunch på Hultet till självkostnadspris  |  |
| <b>Start Kl. 14:00 - Kristinehamns Conference Center, Västerlånggatan 21, Kristinehamn</b>                                 |  |
| Kl. 14:15—15:00<br>Motivationsklimat med Peter Carlman   | Kl. 14:15—16:40<br>Vem kan vara din nya klubbkamrat?<br>med Jörgen Hector och Linda Take |
| Kl. 15:15—16:10<br>Hur skapar vi Värmlands största Orienteringstävling?  |  |
| Kl. 16:15—17:30<br>TVO 2025  | Kl. 16:50—17:30<br>Hur skapar vi Värmlands största orienteringstävling?                  |
| Kl. 16:15—17:30<br>Ungdomsaktiviteter 2025   |  |
| Kl. 17:30—19:00 Incheckning på Stadshotellet och fri tid   |  |
| Kl. 19:00 – Middag och O-Gala på Kristinehamns Conference Center   |  |

Söndagen den 24 november

| <b>Gaffel 1</b><br>Ungdom/Junior/Senior   | <b>Gaffel 2</b><br>Närtävling med<br>kvalité  | <b>Gaffel 3</b><br>Mark & Miljö  | <b>Gaffel 4</b><br>Hållbar träning   |
|---|---|--|--|
| Kl. 9-12 Knockout sprint<br>med Rasmus Pettersson<br><br>Lina Strand är med hela<br>förmiddagen                       | Kl. 9-12 utbildning -<br>Närtävling med Kvalité<br>med Håkan Lindberg,<br>VOF<br><br>Inkl. fika | Kl. 9-12 Allemansrätten,<br>Arrangemang i Naturen,<br>Hållbara arrangemang<br>och tillgång till mark!<br><br>med Joacim Ingelsson,<br>SOFT<br><br>Inkl. fika | Kl. 8:45-10:30<br>Hållbar träning med<br>Lillemor Nyberg<br><br>Fika kl. 10:30 |
|   |   |  | Kl. 10:45-12:15<br>Motivationsklimat med<br>Peter Carlman                      |
| Kl. 12:00 Lunch   | Kl. 12:00 Lunch   | Kl. 12:00 Lunch  | Kl. 12:15 Lunch  |
| <b>Kl. 13:00– 14:30</b><br><b>Stjärnföreläsning med Lina Strand: Springa fort—Träning från ungdom till världstopp</b> |   |  |  |

# Presentation av föreläsarna

**Jörgen Hector:** har bred internationell erfarenhet av marknadsföring och analyser med 25 års erfarenhet inom marknadsundersökningsbranschen. Jörgen har genomfört en studie, på uppdrag av SOFT, om vuxna nybörjare och återvändare. Jörgen är själv orienterare i Snättringe SK.

**Linda Take:** Orienterare i OK Tyr. Linda ingår i Svenska Orienteringsförbundets styrelse, hon är ordförande i Svensk Orientering Events AB:s styrelse och Vice president i IOF styrelse.

**Joacim Ingelsson:** F.d. landslagslöpare som vann världscupen 1992. Joacim jobbar nu som Mark- och miljöutvecklare på Svenska Orienteringsförbundet och har en bakgrund som Skogsmästare.

**Håkan Lindberg:** Orienterare i OK Djerf. Håkan har i många år jobbat för värmländsk orientering i Värmlands Orienteringsförbunds Tävlingskommitté.

**Lillemor Nyberg:** Orienterare i Kristinehamns OK och f.d. landslagsläkare i orienteringslandslaget i många år. Lillemor brinner för motion och för att förebygga och behandla folksjukdomar som artros, smärta och psykisk ohälsa.

**Peter Carlman:** Orienterare i OK Mangen. Peter är universitetslektor i pedagogiskt arbete vid Karlstads universitet. Han forskar om ungas relation till idrott och fysisk aktivitet.

**Lina Strand:** Orienterare i Göteborg-Majorna OK samt f.d. landslagsorienterare i många år. Lina har fem VM-medaljer; 3 guld, 1 silver, 1 brons samt ett guld i JVM. Lina har en kandidat i Idrottsvetenskap (Sports Coaching, Göteborgs Universitet) och jobbar som specialidrottslärare på RIG/NIU Orientering Göteborg (Elitidrottsgymnasiet Katrinelund).

*Varmt välkommen med din anmälan!*



Kristinehamns Conference Center



Kristinehamns Stadshotell



Hultet, Kristinehamn