

Utbildningshelg

29—30 november 2025,

Selma Spa Sunne



Värmland

Anmälan, utbildningar och tidsschema med mera

Lördag 29/11:

09:00— Utbildning 3 timmar (fm fika)

Lunch

Utbildning 3 timmar (em fika)

Minst tre timmar fri tid för träning/bad

Middag & O-Gala

Söndag 30/11:

Frukost

Utbildning 3 tim. (fm fika)

Lunch

Avslutning

Utbildningarna

är parallella och pågår hela helgen. **På lördag finns gott om tid för träning och eller Spa -aktiviteter. Ett mer detaljerat PM skickas ut till alla anmälda innan helgen!**

Anmälan

Anmälan sker via Eventor, du loggar in med din vanliga inloggning. **Sista anmälan är måndagen den 6/10.** Anmälan är bindande efter 6/10. Åldersgräns 13 år (född 2012)

Anmälan gör du här: <https://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=21>

Kostnad

Subventionering från Värmlands OF och RF-SISU Värmland gör att deltagaravgiften är 2 150 kr/person. Av de 2 150 kr/person kan max 400 kr täckas av föreningens folkbildningsresurs. Kolla med er RF-SISU konsulent om föreningen har folkbildningsresurs att nyttja!

Minst 1 750 kr/deltagare faktureras din förening. Hör med din klubb vad din egenavgift blir!

Utan subventionen hade kostnaden varit 3 800 kr/person.

Inbjudan till enbart deltagande av O-Galan skickas senare, separat!

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 att skriva intyg om så önskas.

Boende

I dubbelrum. Du kan ange i anmälan vem du vill bo med. Om du önskar enkelrum tillkommer en kostnad på 400 kr/person, som inte subventioneras.

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

Under Utbildningshelgen erbjuds följande kurser:

Klubbutveckling—Utveckla dig själv och din förening

Detta är spåret för dig som är intresserad av klubbens arbete och utveckling. Hur tar vi som klubb oss an de strategiska målen i Kompassriktning 2030?

Vi tittar på utvecklingsområden och försöker identifiera framgångsnycklar för en positiv utveckling i våra klubbar.

Med en positiv utveckling menar vi bland annat fler medlemmar och fler deltagare på våra aktiviteter.

Lars Greilert, SOFT kommer hålla i delar om föreningsutveckling utifrån SOFTs koncept och modell för att utveckla föreningarna.

Linda Take och Jörgen Hector, SOFT håller i ett pass kring hur vi kan växa och bli fler medlemmar genom att identifiera "Vem kan vara min nya klubbkamrat?" Vilka arenor riktar vi idag in oss på vid eventuella rekryteringsinsatser? Hur kan vi lyfta blicken och hitta nya klubbkamrater?

Karolina Kasslert och Patrik Norlin, RF-SISU Värmland, håller ett pass kring ungas delaktighet och klubbkänsla. Hur kan vi få klubbens ungdomar/juniorer att engagera sig i klubbens arbete?

Orienteraren i fokus—Utveckla dig själv som tränare/aktiv

Kursen för dig som aktiv och dig som ledare och som vill få inspiration och verktyg för att utveckla dig själv eller de som du leder inom orienteringen.

Efter en inledande gemensam del med övriga kurser går vi här vidare och tittar på hur vi kan skapa ett positivt klimat i träningsgruppen och klubben. Du kommer även att få lära dig om hur du tränar hållbart för att undvika skador.

Lars Greilert, SOFT kommer hålla i delar om föreningsutveckling utifrån SOFTs koncept och modell för att utveckla föreningarna.

Linda Take och Jörgen Hector, SOFT håller i ett pass kring hur vi kan växa och bli fler medlemmar genom att identifiera "Vem kan vara min nya klubbkamrat?" Vilka arenor riktar vi idag in oss på vid eventuella rekryteringsinsatser? Hur kan vi lyfta blicken och hitta nya klubbkamrater?

Jenny Nilsson, Värmlands OF, pratar om motivationsklimat, hur skapar vi en positiv kultur och ett motiverande klimat i klubben och träningsgruppen?

Ulrika Sälgeback, Friskvården i Värmland, håller ett pass med både teori och praktik där fokus är att träna hållbart för att inte gå sönder.

Ungdomar & juniorer (TVO)

Utöver den gemensamma inledningen kommer det här spåret att ha två pass teori och praktik under ledning av **Rasmus Pettersson, OK Djerf**, samt en föreläsning om motivationsklimat med **Jenny Nilsson, Värmlands OF**.

Ungdomskommittén och Team Värmland Orientering (TVO) kommer hålla ett pass för att utvärdera 2025 och ha lite uppsnack inför 2026.

Forts. Under Utbildningshelgen erbjuds följande kurser:

Arrangemang

Efter gemensamt pass med övriga kurser lägger vi fokus på mark- och miljöfrågan. Vad gäller vid arrangemang i naturen, hur ska vi tänka kring allemansrätten och tillgång till mark när vi pratar hållbara arrangemang framöver?

Vi kommer under det här spåret också att lägga en del tid på värdetävlingar i Värmland. När kommer Värmland att arrangera O-Ringen igen?

Lars Greilert, SOFT kommer hålla i delar om föreningsutveckling utifrån SOFTs koncept och modell för att utveckla föreningarna.

Linda Take och Jörgen Hector, SOFT håller i ett pass kring hur vi kan växa och bli fler medlemmar genom att identifiera "Vem kan vara min nya klubbkamrat?" Vilka arenor riktar vi idag in oss på vid eventuella rekryteringsinsatser? Hur kan vi lyfta blicken och hitta nya klubbkamrater?

Joacim Ingelsson, SOFT, går igenom hur vi ska tänka kring allemansrätten och tillgång till mark när vi planerar våra arrangemang i naturen. Hur skapar vi hållbara arrangemang framöver?

Emilia Carlman, VOF håller i trådarna när vi diskuterar ett eventuellt O-Ringen i Värmland igen. Vilka erfarenheter har vi sedan 2017, hur kan ett koncept se ut framåt?

Första steget in i orienteringens värld

Har du klubbmedlemmar som inte orienterar? Tipsa dem om denna kurs!

Har du nyligen kommit i kontakt med orienteringen?

Har du tagit stolpar/checkpoints via Hitta Ut eller Naturpasset och nu är nyfiken på orientering? Kanske är du en förälder som nyligen fått upp ögonen för orientering och därför vill lära dig mer om sporten i stort och kartläsning för att bli tryggare i din roll som orienteringsförälder?

Då är det här kursen för dig!

Våra kursledare **Helen Skoog och Ylva Olm, Kils OK** kommer gå igenom kartan och karttecken på en grundläggande nivå för att få en förståelse och bli tryggare med karta och kompass.

Vi kommer även titta på hur det fungerar när man åker på tävling, hur gör man tävlingsanmälan via Eventor? Hur ska jag veta vilken klass jag kan anmäla mig till om jag vill åka på tävling?

OBS! Du behöver vara medlem i en orienteringsklubb!

Välkommen med din anmälan!

