

Bli inspirerad – utöka din kompetens!

Lördagen den 24 januari!

Västmanlands OF och RF SISU

inbjuder till utbildningsdag i Surahammar



För tredje året i rad bjuder Västmanlands Orienteringsförbund in till en spännande utbildningsdag i Surahammar. Vi vänder oss till alla – gamla som nya orienterare och även till er som kanske ännu inte börjat men vill förstå varför ert barn älskar orientering!

De två tidigare åren har vi fått besök av två välmeriterade landslagslöpare, Martin Regborn och Karolin Ohlsson. I år har vi lyckats få till oss 2025 års stora komet på herrsidan, Max Peter Beijmer.

Max Peter fick sitt stora genombrott förra året (2025) vilket slutade med att han stod som segrare i den totala världscupen!

Max Peters karriär har varit långt ifrån spikrak, han t.o.m. slutade med orientering ett tag och nu berättar han om sin något annorlunda karriärsresa.

Ett tillfälle som du bara inte kan missa!

Som ni ser av programmet nedan startar dagen med att SISU:s Anna Iderbring berättar för oss om alla olika sätt som SISU kan hjälpa till att utveckla våra föreningar och ledare.

När Anna är klar är det dags för Max Peter att inta scenen och fängsla våra sinnen.

På eftermiddagen får ungdomarna sedan chansen att prata mer och träna med Max Peter.

För dem som har lyckats samla på sig lite fler år och inte längre kallas ungdom, står smörgåsbordet uppdukat med små "mini-kurser", som förhoppningsvis skall ge dig lite ny kunskap och inspiration inför den kommande säsongen **och inte minst** - träffa andra OL-kamrater och ha en trevlig och givande dag! På smörgåsbordet har du möjlighet att avnjuta upp till 3 av 8 olika rätter (mini-kurser) som erbjuds. Du skraddarsyr själv din meny med hjälp av kursinnehållet och dagsschemat nedan. Erfarenheten från föregående år har gjort att vi år gett lite mer luft mellan lektionerna så att ni också ska få lite tid att prata sinsemellan.

Meny (= Kursinnehåll)

"Stötta ditt barn i OL". (Malin Ekman, Sala OK)

Är du förälder till en orienterare, ny i sporten eller ledare och känner att anmälan i Eventor, tävlingsrutiner, kartor m.m. är klurigt? Under det här passet får du lära dig det mesta som är bra att veta för att kunna stötta en ungdom som orienterar och även förstå sporten som nyinvid.

Purple Pen (Torbjörn Zetterlund, Arboga OK)

Vill du själv kunna lägga banor och skriva ut banorna med definitioner till din träning eller annat arrangemang utan att be klubbens OCAD-guru om hjälp? Då är gratisprogrammet Purple Pen det perfekta verktyget. Torbjörn tar dig snabbt igenom grunderna så du kan börja göra banor direkt när du kommer hem.

Kartor

Under större delen av 2025 har Göran Larsson temporärt haft ansvaret för att godkänna kartor i distriktet. Efter att vi sökt med ljus och lyckta fick vi så i slutet av året slutligen en lösning på kartansvaret för distriktet. Då sprintorientering blivit allt vanligare och kartnormerna för sprintkartor skiljer sig mycket från skogskartorna, har kartansvaret delats upp på två: Ulf Hamrefors har ansvaret för skogskartor och Jens Andertoft ansvaret för sprintkartor. Här får ni möjlighet att bekanta er med de nya kartansvariga och också höra deras tankar framåt.

Kartor för skogsorientering (Ulf Hamrefors, Västerås SOK)

Ulf berättar om vad som händer på kartfronten när det gäller skogskartor och också om sin roll som kartansvarig och rutiner för godkännande av kartor för tävling.

Kartor för sprintorientering (Jens Andertoft, Västerås SOK)

Trots att sprint-OL funnits många år saknar många arrangörer och löpare djupare kunskap om vad som gäller för denna speciella och fartfyllda OL-gren. Jämfört med skogsorientering ställer grenens karaktär helt andra krav på alla, kartritare, banläggare, tävlingsteknik och löpare. Jens guidar oss med tips och trix för att lyfta sprint-OL i Västmanland.

Tävlingsallians Västmanland ("Larre" Hasler, Surahammars SOK)

Nu är det dags att ta nästa steg i realiseringen. Larre berättar om svaret på uppropet före jul och hur vi nu går vidare baserat på era svar. Några av klubbarna är fortfarande tveksamma och har kanske inte riktigt förstått syftet eller inte vågar ta steget. För er som fortfarande tycker att

syftet är oklart, kanske ni här kan få klarhet. Oavsett detta måste vi nu gå vidare med det vi har och på denna session tar vi första steget.

Precisionsorientering, PreO (*Lars Silvervret, OK Hedströmmen*)

Att orientera på samma villkor oavsett genus, ålder eller löpförmåga. Kartläsning och avståndsbedömning på högsta nivå och minimal stress. Det är PreO!

Lars berättar om denna fantastiska gren av orientering och varför just du ska börja med PreO.

Arrangera tävling med Air+ (touch-free) (*Åke Larsson, OK Hedströmmen*)

Kursen har delvis samma innehåll som förra året, men "touch-free" stämpling används mer och mer även för skogs-OL, så det kan vara nyttigt med lite uppdatering och kanske få svar på funderingar som dykt upp.

Hur fungerar det egentligen? För administratören? För deltagaren? För banläggaren? Vad skiljer från att arrangera en vanlig tävling med direkt stämpling? Utrustningen? Vilka är de viktigaste sakerna att tänka på när du arrangerar med "touch-free"?

VOFs IT-pool (*Åke Larsson, OK Hedströmmen*)

Vår pool har funnits sedan VM i Västerås 2004, men har självklart uppgraderats kontinuerligt. Det finns dock komponenter kvar som ännu idag fungerar klanderfritt.

Vi går igenom vad som finns i poolen idag, hur den underhålls och framför allt hur du kan/ska utnyttja den på bästa sätt.

Anmälan

Du anmäler dig via Eventor och kryssar i de sessioner du vill vara med på. Logga in i Eventor och gå in under "Klubben | Klubbaktiviteter" eller använd länken som du hittar på Västmanlands OF:s hemsida. Din anmälan **måste vi ha senast söndag den 18 januari 23:59**, för att vår värd ska kunna hantera vår kursdag på bästa möjliga sätt.

Plats

Surahammars Folkets Hus

Hur klarar jag dagen utan mat?

Lugn, bara lugn! Vi startar med lite kaffe och macka från kl. 09.00 innan dagen startar med Annas föreläsning kl. 9.30. Lunch serveras på plats kl. 11.45. Under eftermiddagen finns fika från kl 13.45 så du kan förse dig när det passar dig mellan passen. Allt detta förutsatt att du anmält dig i tid!

Kostnad

0:-/deltagare. Västmanlands OF tillsammans med RF-SISU står för alla kostnader 😊

Åldersbegränsning

Max 111 år!

Dagsschema

09:00	Samling, fika (kaffe, smörgås)					
09:45	Anna Iderbring SISU, föreläsning					
10:30	Max Peter Beijmer, föreläsning					
11:45	Lunch					
12:30 -13:15	Ungdomsaktiviteter med Max Peter Beijmer	Purple Pen	Stötta ditt barn i OL	Tävling med touch-free	Skogskartor	Sprintkartor
från 13:15	Fika, frukt					
13:30 -14:15	Mattias Löfqvist Magnus Thornell	Purple Pen	PreO	VOFs datorpool	Skogskartor	Sprintkartor
från 13:15	Fika, frukt					
14:30 -15:15		Tävlingsallians	PreO	Tävling med touch-free	Skogskartor	Sprintkartor
15:15	SLUT					

Vi hoppas och tror att detta blir en superdag som ska ge alla mycket inspiration inför säsongen 2026!

Välkomna!