



Inbjudan Utbildningshelg 8-10 mars 2024 på Galaxen, Borlänge



Barntränarutbildning (SOFT)

Utbildningen kommer att innehålla orienteringsteknik med fokus på grön till gul nivå, orienteringsteknisk inläring, ledarskap, kommunikation, barns utveckling, fysisk och mental träning samt Idrotten Vill.

Datum och tid: fredag 8 mars, kl 18.00 – söndag 10 mars, kl 15.00

Kostnad: 3 400 kronor per deltagare.

En subvention av deltagaravgiften med 50% betalas ut från Projektstöd IF till föreningar som står för kursavgiften. Utöver detta subventionerar Dalarnas OF daladeltagare under 25 år med 850 kr av deltagaravgiften.

[Mer information och anmälan här](#)

Ungdomstränarutbildning (SOFT)

Utbildningen kommer att innehålla orienteringsteknik med fokus på orange till violett nivå, orienteringsteknisk inläring, ledarskap, kommunikation, ungdomars utveckling, fysisk träning samt Idrotten vill. Teori varvas med praktiska övningar och diskussioner under hela utbildningen.

Datum och tid: fredag 8 mars kl 18.00 – söndag 10 mars, kl 15.00

Kostnad: 3 400 kronor per deltagare. En subvention av deltagaravgiften med 50% betalas ut från Projektstöd IF till föreningar som står för kursavgiften. Utöver detta subventionerar Dalarnas OF daladeltagare under 25 år med 850 kr av deltagaravgiften.

[Mer information och anmälan här](#)

Bredd och motionsutbildning (SOFT)

Utbildningen vänder sig till dig som vill skapa eller utveckla verksamhet för bredd- och motionsorientering och som vill lära dig mer om vad din förening kan göra för att nå nya målgrupper. För att få ut maximalt av utbildningen är grundläggande orienteringskunskap bra att ha.

Datum och tid: lör 9 mars kl 9.00 – söndag 10 mars, kl 16.00

Kostnad: 2 800 kronor per deltagare.

En subvention av deltagaravgiften med 50% betalas ut från Projektstöd IF till föreningar som står för kursavgiften. Utöver detta subventionerar Dalarnas OF daladeltagare under 25 år med 700 kr av deltagaravgiften.

[Mer information och anmälan här](#)

Mental träning – att cocha sig själv

En föreläsning där du blir inspirerad och får öva dig på att använda olika mentala verktyg. Vi kommer jobba med situationer som uppkommer när vi vill prestera på topp.

Föreläsare Sofie Landqvist från RF SISU vill inspirera er och ge er konkreta verktyg i mental träning. Denna föreläsning riktar sig både till aktiva och ledare/tränare.

Datum och tid: lördag 9 mars, kl 9.00-12.00

Kostnad: 700 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Hitta rätt och tänka rätt med Hanna Lundberg

Hanna Lundberg slog igenom på seniornivå redan som 19 åring då hon vann världscupen i medeldistans i Idre 2021. Vid JVM i Portugal 2022 tog hon samtliga guld. Hanna kommer bland annat prata om hur hon har burit sig åt för att bli en så duktig orienteringstekniker. Denna föreläsning inleds med en digital föreläsning av Hanna och avslutas med live-sändning med Hanna som svarar på deltagarnas frågor.

Datum och tid: lördag 9 mars, kl 13.00-15.00

Kostnad: 400 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Banläggning steg 1

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna grön-gul. Ger deltagarna Banläggarkort 1 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar utan elitklasser.

Datum och tid: lördag 9 mars, kl 9.00-17.00 samt söndag 10 mars, kl 9.00-17.00

Kostnad: 1 400 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Banläggning steg 2

Utbildningen ger fördjupade kunskaper i banläggning och fokus sätts på nivåerna orange-svart, men även banläggning för nivåerna grön till gul behandlas. Ger deltagarna Banläggarkort 2 med rätt att lägga banor på nationella tävlingar med elitklasser. Förkunskaper motsvarande Banläggning steg 1 krävs.

Datum och tid: lördag 9 mars, kl 9.00-12.30

Kostnad: 400 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Grunder i tränings- och tävlingsadministration

Du får lära dig vad man skall tänka på gällande nätverk, datorer och skrivare. Hur man installerar MySQL på server och lägger till en tävling. Vi kommer även att gå igenom hur man lägger till onlinekontroller, livebevakning samt Livelox.

Datum och tid: lördag 9 mars, kl 9.00-12.30

Kostnad: 400 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Tävlings- och träningsadministration i OLA

Den här utbildningen ger dig kunskaper i SOFT:s tävlingsadministrativa system OLA. Du ges kunskap om alla steg som behöver gås igenom inför och vid ett arrangemang och hur man på bästa sätt löser dem. Utbildningen behandlar även arrangemangshantering i Eventor, samt en del om tävlingsbevakning med radiokontroller, förvarning samt liveresultat.

Datum och tid: lördag 9 mars, kl 13.30-17.00

Kostnad: 400 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Banläggning för stafetter och teknikövningar i OCAD

Utbildningen ger dig konkreta tips och idéer om hur OCAD kan användas för att enkelt göra teknikövningar. Kursen bygger på den anpassade symbolpalett som tagits fram för att förenkla arbetet med att göra teknikövningar med tillhörande manual. Vidare behandlas även stafettbanläggning under kursen. Under kursen ges också utrymme för erfarenhetsutbyte.

Datum och tid: söndag 10 mars, kl 9.00-12.30

Kostnad: 400 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

Tävlingsledarutbildning och tävlingskontrollant

Den här utbildningen ger dig kunskaper kring tävlingsledarens uppgifter och arbetsgång för ett arrangemang, i stort och smått. Vidare behandlas även organisation och arbetsfördelning samt utvärdering mm.

Datum och tid: söndag 10 mars, kl 9.00-17.00

Kostnad: 700 kronor. Dalarnas OF subventionerar daladeltagare under 25 år med 50% av deltagaravgiften.

[Anmälan](#)

ANMÄLAN

Mer information om samtliga utbildningar samt länkar till anmälan hittar du på Dalarnas Orienteringsförbunds hemsida www.orientering.se/dalarna

Boende

Eventuellt boende bokas och betalas av deltagarna själva.

Sista dag för anmälan

Bredd och motionsutbildning (SOFT) har sista anmälningsdag den 19 februari.

Alla andra utbildningar har sista anmälningsdag den 22 februari.

Frågor

Kontakta Gunilla Rylander, orientering@dalaidrotten.se, telefon 072-513 16 00.

Välkomna!

ÖVERSIKT

Här är sammanställningen över vilka utbildningar vi erbjuder och som du kan kombinera under helgen.

Utbildning	Fre kväll	Lör fm	Lör em	Sön fm	Sön em
Barntränarutbildning (SOFT)	X	X	X	X	X
Ungdomstränarutbildning (SOFT)	X	X	X	X	X
Bredd- och motionsutbildning (SOFT)		X	X	X	X
Mental träning- att coacha sig själv		X			
Hitta rätt och Tänka rätt med Hanna Lundberg			X		
Banläggning steg 1		X	X	X	X
Banläggning steg 2		X			
Grunder i tränings- och tävlingsadministration		X			
Tävlings- och träningsadministration i OLA			X		
Banläggning för stafetter och teknikövningar i OCAD				X	
Tävlingsledarutbildning och tävlingskontrollant				X	X