



Norges Orienteringsforbund inviterer til

Tur O-seminar og løypeleggerseminar vinter 2015

Det arrangeres to parallelle seminar på følgende steder:

Dato	Klokken	Sted
Lørdag 17. januar	1030 - 1430	Stjørdal
Lørdag 31. januar	11 - 15	Gardermoen (Thon Hotels)
Søndag 1. februar	11 - 15	Larvik
Lørdag 14. februar	11 - 15	Stavanger
Søndag 15. februar	11 - 15	Bergen

Alle seminarstedene er åpne for deltakere fra hele landet.

Seminarene er en del av forbundets rekrutteringsturne mot 2020.

Deltakerne får faglig påfyll, erfaringsutveksling og lunsj. Det er ingen deltakeravgift.

Påmelding til begge seminarer gjøres i Eventor, [HER](#).

Du velger hvilket av seminarene (TurO eller løypelegger) du vil delta på i Eventor.

14 dager påmeldingsfrist på hvert sted. Alle påmeldte vil få nærmere informasjon.

Kontaktpersoner

TurO: Bergljot Aaserud, bergljot.aaserud@orientering.no

Løypelegger: Lene Kinneberg, lene.kinneberg@orientering.no

Rammeprogram for hvert seminar, se neste side

HØVEDMÅLSETTING

1%
i 2020

1 prosent av Norges befolkning skal være o-løpere i 2020



TurO-seminar

Du får ideer og inspirasjon sammen med andre TurO-arrangører.

Formålet med seminaret:

- Å øke antall deltakere i Tur Orientering
- Å gi inspirasjon og ideer til TurO-arrangører

Målgruppe for seminaret:

Klubbenes TurO-kontakter og andre som jobber med Turorientering i klubbene.

Rammeprogram (4 timer)

- Friluftslivets År 2015. Hvordan kan vi utnytte dette?
- Hva gjør de klubbene som lykkes med sin Tur Orientering?
- Hvordan markedsføre TurOrientering?
- Turorientering.no



Løypeleggerseminar

O-LØYPER – la det bli en positiv opplevelse i alle arrangement i 2015!

Formålet med seminaret:

- Å arbeide for at løpere, spesielt barn og ungdom, møter utfordringer på riktig og forutsigbart nivå fra løp til løp.
- Å arbeide for at deltakere i o-løp skal få en god opplevelse i løypa

Målgruppe for seminaret:

Nye og erfarne løypeleggere i alle typer o-løp, teknisk delegerte, trenere og andre interesserte.

Rammeprogram (4 timer)

- Løypeleggerens oppgaver og ansvar i arrangement
- Løypelegging. Hva avgjør om det er en god løype?
- Vanskelighetsgrader / nivåer (spesielt N, C, B nivå)
- Særtrekk ved ulike distanse – sprint / mellomdistanse / langdistanse

Tid til diskusjon, praktiske løypeeksempler og løypelegging.