

# Bli inspirerad – utöka din kompetens! Lördagen den 15 februari!

Västmanlands OF och RF SISU

inbjuder till utbildningsdag i Surahammar



Förra året bjöd vi in en av landslagets hetaste herrar, Martin Regborn, för att ge oss en extra boost inför säsongen. I år har vi lyckats få tag på en av landslagstjejernas hetaste, Karolin "Karro" Ohlsson!

Silversmeden Karro har bl.a. 2 VM-guld (stafett och sprintstafett), 2 VM-silver (knockoutsprint, stafett). På seniornivå har hon även 2 SM guld, 5 silver och 4 brons. I Swedish League har Karro 4 totalsegrar. Det är alltså en synnerligen välmeriterad föreläsare som vi välkomnar till oss på utbildningsdagen.

Karolins karriär har dock inte varit spikrak utan också kantats av en hel del skade-problem som naturligtvis satt den mentala styrkan på rejäla prov. Som utbildad KBT-terapeut ger hon en inspirerande föreläsning, "Drömmen om silver - att navigera genom skador och mentala utmaningar", där hon låter oss följa med henne på hennes resa och ta del av hennes erfarenheter.

Detta kan du bara inte missa!

När sedan våra ungdomar på eftermiddagen får chansen att träna med Karro, då står smörgåsbordet uppdukat för dem som har lyckats samla på sig lite fler år, men ändå har plats för lite nya idéer och kunskap.

..och inte minst, träffa andra OL-kamrater och ha en trevlig och givande dag!

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 Karro att inta scenen och fånga våra sinnen.

Efter lunchen är det sedan dags att inta smörgåsbordet där du har möjlighet att avnjuta upp till 4 av de 8 olika rätter (mini-kurser) som erbjuds. Du skräddarsyr själv din meny med hjälp av kursinnehållet och dagsschemat nedan.

## 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.

### **Hitta i SOFT's hemsida.** (Anders Sahlén, VSOK)

Sedan ett par år har SOFT en ny hemsida som innehåller mycket bra och intressant information som t.ex. nyheter från den svenska OL-världens alla grenar, tävlingsregler, banläggning, kartritning, tävlingsadministration, övningar för ungdomsträning, utbildning m.m. Det är dock inte alltid så lätt att hitta. Här får du lära dig att navigera i sidan och också få en inblick i den stora informationsgruvan som gömmer sig bakom menyerna.

### **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.

### **Banläggning 13-16** (Mats Birkestål, Köping-Kolsva OK)

Under perioden 13-16 år sker utvecklingen mycket snabbt. Orienteringens grunder får man i 10 och 12 klasserna, men hur ska vi sedan lägga banor för att få våra ungdomar att gå från dessa grundläggande kunskaper till att bli den mer eller mindre fullfjädrade orienteraren som förväntas när man går in i junioråldern och 17-18 klassens nivå? Mats är en mycket erfaren banläggare som lotsar dig igenom dessa utmaningar.

### **"Allt det där andra"** ("Larre" Hasler, Surahammars SOK)

Om styrketräning, återhämtning och annat som behövs för att bli en bättre orienterare.



### **Kartor skapade med drönare** (*Hugo Zetterberg, Västerås SOK | Atlas Aves*)

Är det kartritningens framtid? Hugo och hans kompisar på UF företaget Atlas Aves utvecklar en spännande kartritningsteknik med hjälp av drönare och AI.

### **Träningsadministration med SI-droid** (*Åke Larsson, OK Hedströmmen*)

Att sköta träningen med hjälp av en android-telefon, en liten adapter och SI-avläsningsenhet - tidtagning, stämpelkontroll, resultat och sträcktider.

### **Sportident Air+ (touch free)** (*Åke Larsson, OK Hedströmmen*)

Touch-free stämpling används mer och mer. Hur fungerar det egentligen? För administratören? För deltagaren? För banläggaren?

## **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 måndag den 10 februari** 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. 9.45. Lunch serveras på plats kl. 11.30 och senare får vi lite eftermiddagsfika. Allt detta förutsatt att du anmält dig i tid!

## **Kostnad**

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

## **Åldersbegränsning**

Max 110 år!

## Dagsschema

09:00	Samling, fika (kaffe, smörgås)					
09:45	Anna Iderbring SISU, föreläsning					
10:30	Karolin Ohlsson, föreläsning					
11:30	Lunch					
12:15	Ungdomsaktiviteter med Karolin Ohlsson	Purple Pen	Banläggning 13-16		Sportident Air+	Stötta ditt barn i OL
13:00	Mattias Löfqvist √ Magnus Thornell √	Purple Pen	Banläggning 13-16	Karta med drönare	Träningsadm. SI- droid	Stötta ditt barn i OL
13:45	Fika, frukt					
14:15	√ √	Purple Pen	Allt det där andra	Karta med drönare	Sportident Air+	Hitta i SOFTs hemsida
15:00		Purple Pen	Allt det där andra		Träningsadm. SI- droid	Hitta i SOFTs hemsida
16:00	SLUT					

Vi hoppas och tror att detta blir en superdag som ska ge alla  
mycket inspiration inför säsongen 2025!

# Välkomna!