



2024-02-24

Uppdaterad Inbjudan Utbildningshelg 8-10 mars 2024 på Galaxen, Borlänge



Barntränarutbildning (SOFT) **Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00**

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.

Föreningen kan söka subventionering av deltagaravgiften med 50% via Projektstöd IF.

Ansökan behöver göras i IdrottOnline senast den 24 oktober. Utöver detta subventionerar Dalarnas OF daladeltagare under 25 år med 850 kr av deltagaravgiften.

Anmälan: Kontakta Karolina Östlund eller Jenny Håkansson på SOFT.

karolina.ostlund@orientering.se 072-085 32 86

jenny.hakansson@orientering.se 070-354 76 55

Ungdomstränarutbildning (SOFT) Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00

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. Föreningen kan söka subventionering av deltagaravgiften med 50% via Projektstöd IF. Ansökan behöver göras i IdrottOnline senast den 24 oktober. Utöver detta subventionerar Dalarnas OF daladeltagare under 25 år med 850 kr av deltagaravgiften.

Anmälan: Kontakta Karolina Östlund eller Jenny Håkansson på SOFT:

karolina.ostlund@orientering.se 072-085 32 86

jenny.hakansson@orientering.se 070-354 76 55

Mental träning – att cocha sig själv Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00

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](#)

Banläggning steg 1 Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00

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 Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00

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

Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00

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

Förlängd anmälningstid till 29 feb kl 14.00

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](#)

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

Alla utbildningar har sista anmälningsdag den 29 februari kl 14.00.

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. Några utbildningar har vi tvingats ställa in tyvärr.

| 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 |
| Mental träning- att coacha sig själv | | X | | | |
| Banläggning steg 1 | | X | X | X | X |
| Banläggning steg 2 | | X | | | |
| Grunder i tränings- och tävlingsadministration | | X | | | |
| Tävlings- och träningsadministration i OLA | | | X | | |