



VILT VAKKERT OG RÅTT



Kurs «Grønne turer for alle»

Norges Orienteringsforbund

Vinteren 2024

Lone Brochmann

lonekarin.brochmann@orientering.no



ŠKODA | *noname*



stiftelsenvi.no





GRØNN
TUR



Grønne turer

Et mosjonstilbud for alle

Enkel fremkommelighet

Rullestol, sykkel, barnevogn

Friluftslivsglede for hele familien

Hva er en «Grønn tur for alle»?

Er inngangen til turorientering:

- Ingen forkunnskaper skal være nødvendig
- Ingen lokalkunnskap skal være nødvendig

Grønne turer skal være et tilbud for alle!

- Barn
- Ungdom
- Voksne
- Pensjonister
- Funksjonshemmede
- Sykler
- Barnevogner



Foto: Atanaska Bedeleva



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Hvorfor er «Grønne turer for alle» så viktig

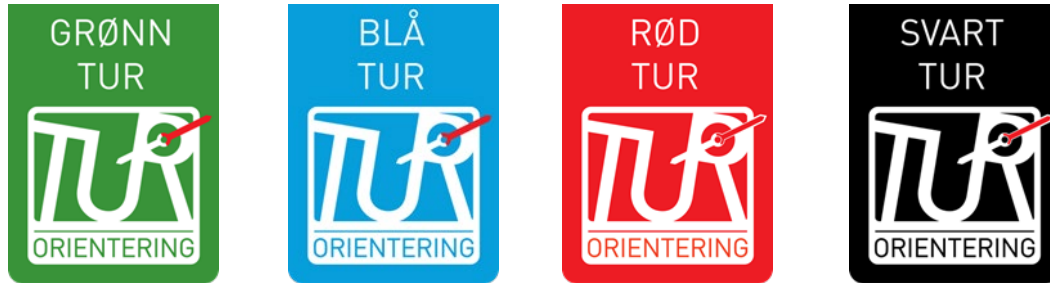
- Folkehelse
- Mestring
- For hele familien
- Inkludering

- Rekrutteringsarena

- Synlighet i nærområde
- Samarbeidsmuligheter med kommuner, skoler, sykehjem, frisklivssentraler m.m.
- Sponsormuligheter



Fargegraderingen i turorientering



Fargegraderingen skal hjelpe deltagere å finne en tur som passer seg

Fargegradering brukes aktivt i friluftslivet

- DNT
- Turer i nærmiljø, marka og på fjellet
- Alpinbakker

Fargegraderingen i tur-o baserer seg på:

- Erfaring og forkunnskaper med det å gå på tur
- Erfaring og forkunnskaper med kart og kompass
- Terrengområde og postplassering
- Underlag og stigning
- Tid og lengde på turen

Fargegraderingen på turene



Nybegynner

Krever ingen
forkunnskaper

Nærområder,
store stier og veier



Litt viderekommen

Har noe kjennskap
med kart

Poster plassert på
eller i nærheten av sti

Fortsatt nærområder



Erfaren

Har erfaring med
bruk av kart og
Kompass

Skogsterreng, men
med ledelinjer som
stier, bekker og
tydelige høydedrag



Ekspert

Har gode
kunnskaper med
bruk av kart og
kompass

I all type terreng,
krever god
kartlesing og bruk
av kompass



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Film som forklarer fargegraderingen ➡ YouTube



Finnes på:

- ❖ Arabisk
- ❖ Engelsk
- ❖ Norsk
- ❖ Somali
- ❖ Polsk
- ❖ Urdu

Klubber kan få filmene om de ønske å ha den på eksempl sosiale medier



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Fargegraderingen i turorientering - Grønn



For hvem?

- Nybegynnere
- Kreves ingen forkunnskaper eller erfaringer med kart eller kompass
- Kreves ingen forkunnskaper eller erfaring med hva en tur er
- Rullestol, barnevogn, sykkel

Terrengområde og postplassering:

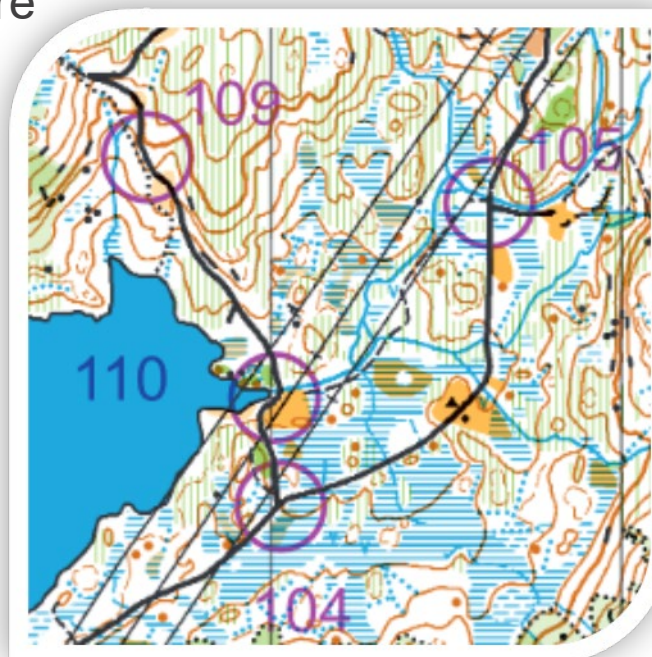
- Nærområder, parker, grøntarealer
- Postene plasseres lett tilgjengelig på eller rett ved siden av sti/vei
- Postplasseringen skal være plassert slik at:
 - En person i rullestol skal kunne lese/klippe/skanne koden
 - Barn skal kunne lese/klippe/skanne koden



ŠKODA : *noname*

Fargegraderingen i turorientering - Grønn

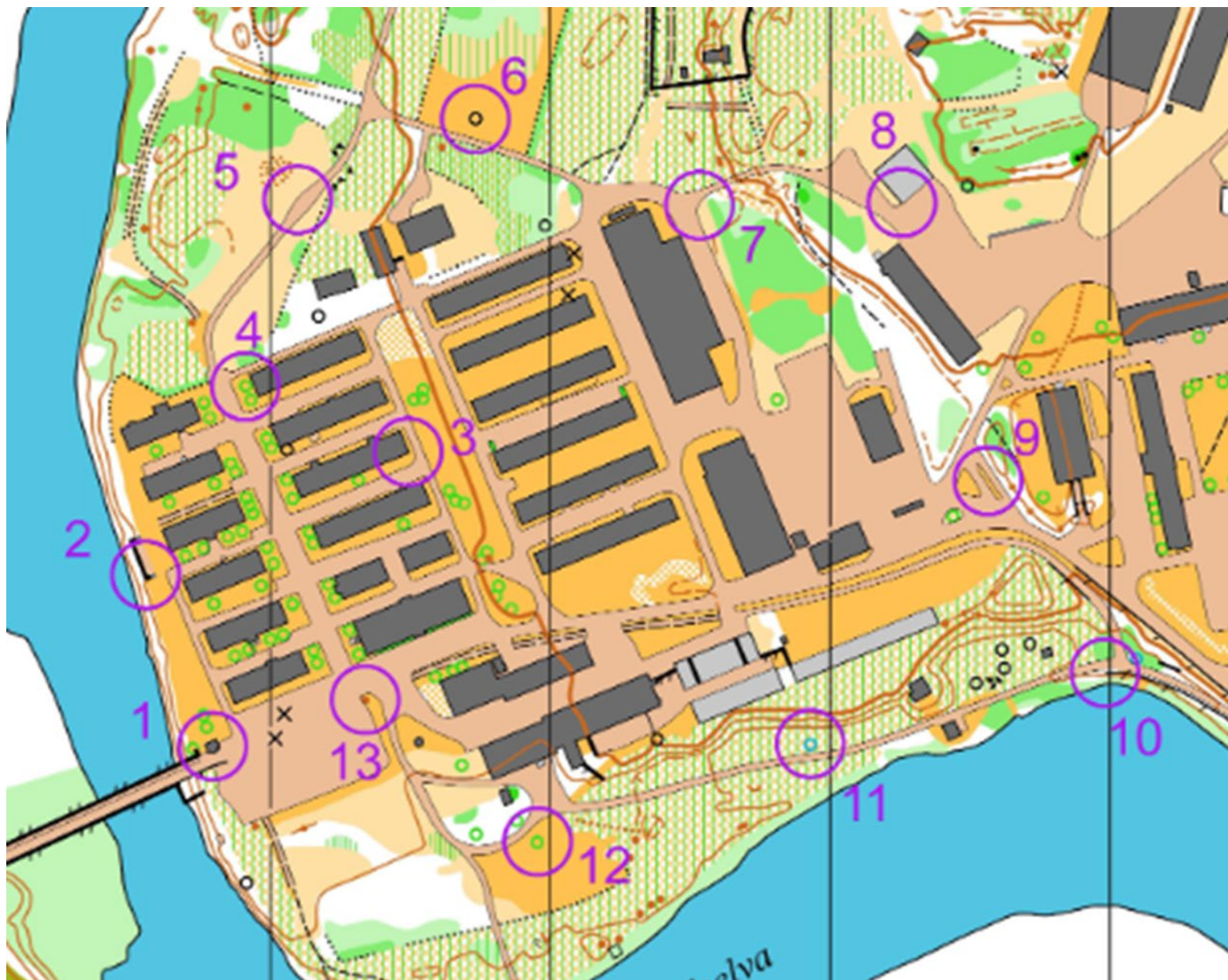
- Underlag
 - Asfalt, grus og skogsveier uten store hindringer
 - Skal kunne rulles med rullestol og barnevogn
 - Kun lette stigninger
- Tid og lengde på turen:
 - 45-60 min ca. gå tid for nybegynnere
 - 5-10 poster i en naturlig rundtur
 - Korte avstander mellom postene
 - 1,5 – 3 km



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



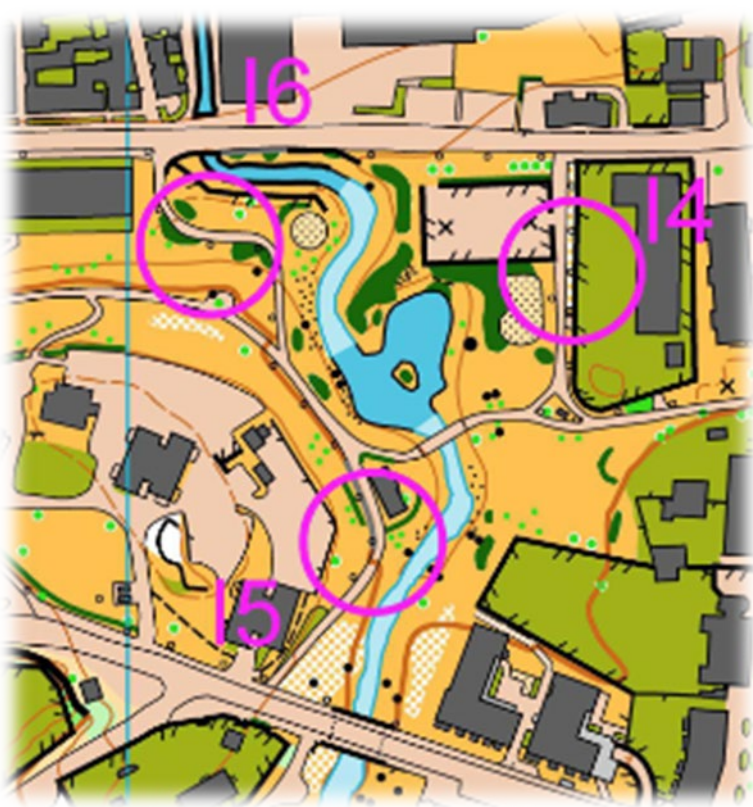
ŠKODA noname



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA *no name*



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Fargegraderingen i turorientering - Blå

- For hvem?
 - Middels lett nivå
 - Har noe kjennskap med kart
 - Kompass er fint å ha med, men ikke nødvendig
- Terrengområde og postplassering:
 - Nærområder og lett oversiktlig terreng
 - Postene er plassert på eller i fint terreng nær stien
 - Postene skal gjerne ses fra stien



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Fargegraderingen i turorientering - Blå

- Underlag
 - Stier, både store og små
 - Noen partier rett utenfor stiene, da skal terrenget ha god sikt, skal være enkelt å gå, og gjerne store detaljer å følge (eks bekk, gjerde)
 - Lette og moderate stigninger
- Tid og lengde på turen
 - 45-60 min å gå
 - 5-10 poster i rundtur
 - Korte avstander mellom postene
 - 1,5 - 4 km



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

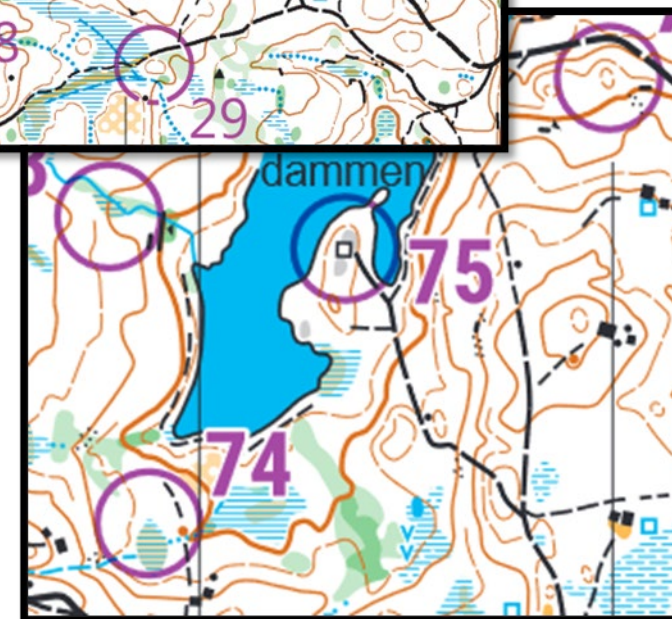
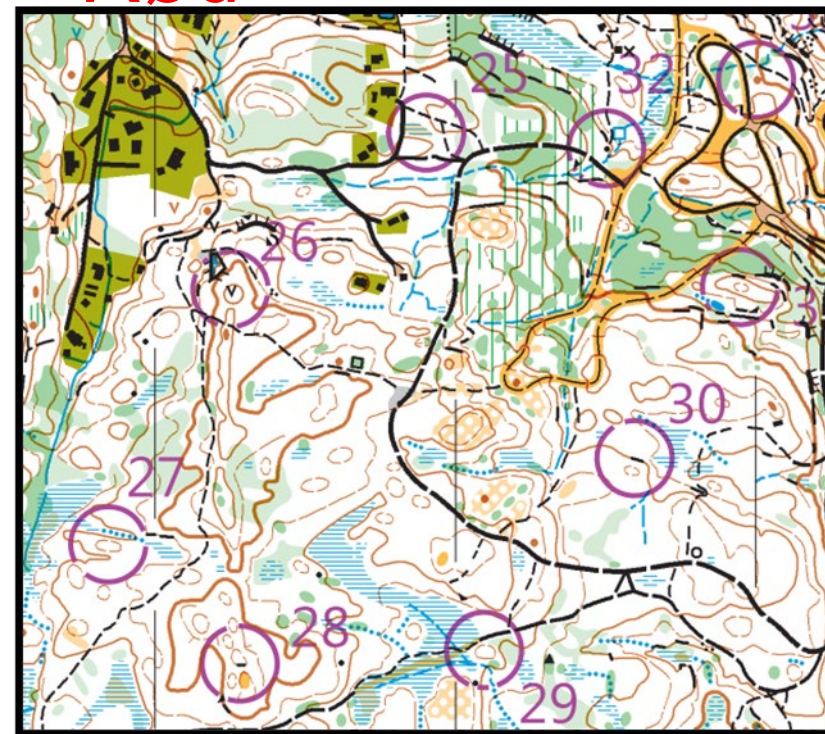
Fargegraderingen i turorientering - Rød



- For hvem?
 - Viderekommende
 - Har kjennskap og erfaring med kart og kompass
 - Kan alle karttegn og forstår høydekurver
 - Må kunne kompass for grovorientering
 - Ha middels til god utholdenhet
- Terrengområde og postplassering:
 - Skogsterreng, men det bør være ledelinjer å følge
 - Tydelige ledelinjer (stier, bekk, skrentrekker, myrdrag)
 - Orienterere etter tydelige høyder
 - Korte bratte stigninger, men unngå krevende partier
 - Postene kan plasseres på alle type detaljer
 - Bør plasseres godt synlig

Fargegraderingen i turorientering - Rød

- Underlag
 - Stier og terreng
 - Veivalg igjennom terreng, men unngå:
 - Skrent og stuppartier
 - Røys/ur
 - Store grøntområder
 - Store bekkepasseringer og store myrpasseringer
- Tid og lengde på turen
 - 1-3 t å gå
 - 5-12 poster i rundtur
 - Kan ha noen poster med lengre avstand
 - Opptil 6 km



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Fargegraderingen i turorientering - Svart



- For hvem?
 - Ekspert
 - Gode kunnskaper med bruk av kart
 - God kunnskap om kompass og skal kunne kompasskurs
 - Erfaring med å gå turer i ulent terreng
 - Krever god utholdenhet
- Terreng og postplassering
 - I all type terreng
 - Få eller ingen ledelinjer
 - Postplasseringene kan plassers på alle detaljer
 - Postene bør være godt synlig når du kommer til detaljen

Fargegraderingen i turorientering - Svart

- Underlag:
 - Stier og terreng
 - Kan være toppturer med sterke stigninger
 - Unngå store stuppartier og store bekkepasseringer
- Tid og lengde på turen:
 - 1-4 t å gå
 - 5-15 poster i rundtur
 - Opptil 10 km



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

«Grønn tur» er lavterskelaktivitet

- Det skal være lav terskel for deltagelse
 - Turen skal skape trygghet og mestringsglede
 - Turen skal bidra til at du vil prøve igjen
- Legg turen et sted hvor mange naturlig går tur allerede
 - I nærheten av store utfartsområder
 - Fine områder som egner seg for å raste underveis
 - Kulturminner på veien
- Lag en rundtur
 - En uten erfaring trenger å vite postrekkefølgen, og den bør være naturlig
- Lag turene på ark som kan skrives ut i A4
 - Kartmålestokk kan forvirre, gjør det enkelt

Sett sammen siste bokstav
i kodene, og finn navnet på en fugl
som finnes i norsk natur



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

«Grønn tur» er lavterskelaktivitet

- Underlaget kan aldri bli for enkelt
 - Husk at mange aldri har gått tur før
- Rullestol
 - Mange personer som benytter rullestol setter stor pris på å kunne delta i en egenorganisert aktivitet sammen med familier og venner
- Barnefamilier
 - Barnevogn og små bein som kan tusle rund
- Sykkel
- Rullator
- Foto-orientering



ŠKODA noname



HOP-NESTTUN-MIDTUN fotoorientering

18 poster – 1 poeng for hver post. Årets turtilbud gatelangs på Hop, Nesttun og Midtun.

Grønn tur betyr at alle postene er lett synlige fra gater og veier, og godt egnet for trilleteur med barnevogn eller rullestol. Vi anbefaler også å finne postene på sykkel. Du velger selv post-rekkefølgen eller du kan velge våre forslag.

Foto-orientering: Når du har funnet et postpunkt sjekker du fotoene (bildene) nederst på arket. Du ser fort hvilket av de 14 bildene som passer til postnummeret. Bildets 3-tegns-kode er løsningen som du skriver inn på riktig postnummer under «poster» på din personlige profil <https://www.turorientering.no/fana>

Start fra:
Midtun: S1 og parkering utenfor Bergersens FLIS, og busstopp **S3** i Hardangervegen.
Nesttun: Bybanens stopp – Nesttun **S2**.
Hop S4 - og alle busslinjer i området. Parkering er mulig i boligområder - men vær obs på begrensninger (P-avgifter etc.).

Følg alle råd som kan hindre smitte. Hold avstand til andre på tur !





Grønn tur 4 - LANG.		Grønn tur 3-MELLOM	
Postnr.	Kode	Postnr.	Kode
136		151	
137		152	
138		153	
139		154	
140		155	
141		156	
142		157	
143		135	
144			
145			

Postplasseringene



FOTO: TOM BONDEHAGEN

- Postene plasseres slik at personer i rullestol når fysisk frem til posten
- Postene skal kunne ses på langt hold
- Postene/stolpene må plasseres i en slik høyde at alle kan skanne/lese/klippe postkoden



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Gratis postskilt til «grønne turer for alle»



Klubber som har grønne turer kan bestille gratis postskilt (maks antall 30 per klubb for 2022)

- Metallplater eller klistremerker

Slike skilt bestilles av Ninni Jonsson:

ninni.jonsson@orientering.no

- Antall metallplater eller klistrelapper
- Klubbens logo (vektorisert fil, helst eps)
- Navn og adresse til mottaker
- Mobilnummer



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Eksempler på stolper med postskilt



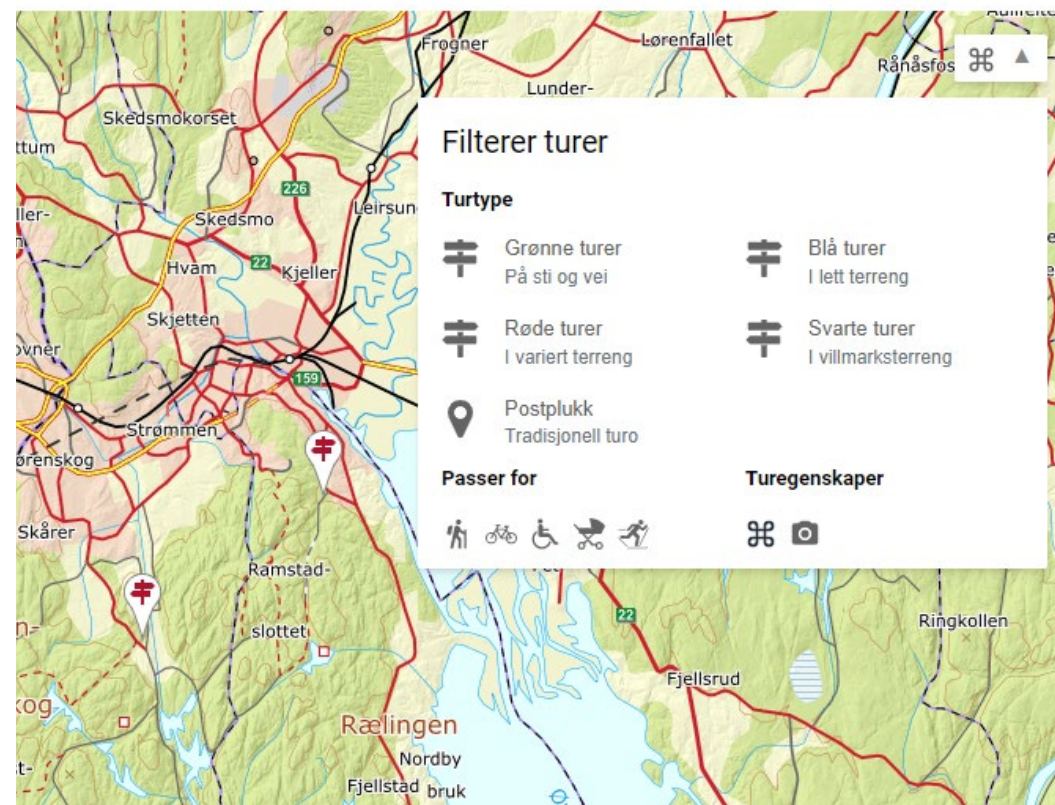
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA *noname*

Kulturminner

- Turen blir morsom om man finner kulturminner å sette poster på
- Tematurer med et spesielt tema for kulturminnene
- Egne kulturminneturer for barn
- Flotte utsiktspunkt
- Samarbeid med et historielag
- Samarbeid med kommunen
- Bruke kulturminne tur-o rettet mot skoler



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noName

Hva bør være av informasjon på kartet

- Målet er å gi trygghet og forståelse for hva «grønn tur» er
- Alt av nødvendig informasjon for å kunne gjennomføre turen bør med.
- Tenk at en person aldri har hørt om turorientering, derfor er disse punktene helt vesentlig å beskrive:
 - Karttegnforklaringer (kan eventuelt være del 2 av arket)
 - Hvordan ser en post ut (postflagg, stolpe, farge m.m.)
 - Hvor skal jeg parkere (marker dette tydelig på kartet)
 - Finnes det enkel ankomst med kollektivtrafikk (marker)
 - Tid turen vil ta i gangfart
 - Anbefalt rekkefølge på postene, hvor er det lurt å starte
- Bruk markeringer for rullestol, barnevogn og sykkel



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Informasjon som kan være aktuelt å ta med

- Vil jeg møte på noen hindringer?
 - Eksempel er det et sted det er en bom, som gjør at en som har med seg barnevogn eller rullestol bør ta en annen vei, så marker det på kartet og beskriv
- Hvilket fottøy er lurt å ha på
- Finnes det kulturminner på turen
- Anbefalte rasteplasser på turen



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Postbeskrivelsen

- Beskriv hvor posten ligger
- Marker med rullestol
- Lag rute for kode



FLAGGSPRETEN 2020

Bærums Skiklub, Haslum IL, Stabæk IF, Tyrving IL



Grønn tur: B		Kalvøya 2,1 km	Stolpe	1/5-18/10
Post-nummer	Postbeskrivelse		Poeng	Kode- / klippe-rubrikk
B01		Stolpe	4	
B02		Tre	4	
B03		Kum	4	
B04		Stidele	4	
B05		Tre	4	
			<u>20</u>	



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

Fargegraderingen tydelig markert på kartet

- Definerte turer med farge
 - Marker med fargen turen har som kartkant
 - Bruk logoene til turorientering i ulike farger
- Postplukk
 - Fargekode rundt postringen
 - Fargekode på postbeskrivelsen

Nr.	Kode	Postbeskrivelse
1		Start på bryggesti
2		Nederst i trapp
3		Høydepunkt
4		Nederst i trapp
5		Stimøte



Skådalen

Utkort av Hæmings kartbibliotek

Målestokk: 1:10000
Elevasjonsnivå: 5 m
Revidert: 2015

Heming Turorientering 2021

Scan QR-koden på postene med appen
Turorientering, eller registrer besøk på nett på turorientering.no/heming/

Postene står ute fra 17.04.21 – 15.08.21

Vennligst vis hensyn ved ikke å gå over privat eiendom (oljevegg) eller dykket mark!

Er du interessert i mer orientering? Les mer om vårt tilbud eller ta kontakt via www.heming.no/orientering

Skådalen	
Blå tur	72 poeng
6 B21	Stig ved kryss
6 B22	Uten gjerde
6 B23	Ved foten av skogen
6 B24	Stig ved kryss
6 B25	Stig ved kryss
6 B26	Kule
6 B27	Ved foten av skogen
6 B28	Kule
6 B29	Stig ved kryss
6 B30	Stig ved kryss
6 B31	Stig ved kryss
6 B32	Stig ved kryss

Svendstuen

Utkort av Hæmings kartbibliotek

Målestokk: 1:10000
Elevasjonsnivå: 2 m
Utkort: 2020

Heming Turorientering 2021

Skann QR-koden på postene i appen
Turorientering, eller registrer besøk på nett på turorientering.no/heming/

NB! QR-kodene viser ikke på disse postene!

Postene står ute fra 25.04.21 – 31.10.21

Vennligst vis hensyn ved ikke å gå over privat eiendom (oljevegg)!

Svendstuen	
Grønn tur	40 poeng
4 S13	Stig ved kryss
4 S14	Stig ved kryss
4 S15	Stig ved kryss
4 S16	Stig ved kryss
4 S17	Stig ved kryss
4 S18	Stig ved kryss
4 S19	Stig ved kryss
4 S20	Stig ved kryss
4 S21	Stig ved kryss
4 S22	Stig ved kryss

Gaustadskogen

Utkort av Hæmings kartbibliotek

Målestokk: 1:10000
Elevasjonsnivå: 2,5 m
Revidert: 2017

Heming Turorientering 2021

Scan QR-koden på postene med appen
Turorientering, eller registrer besøk på nett på turorientering.no/heming/

Postene står ute fra 27.03.21 – 06.08.21

Vennligst vis hensyn ved ikke å gå over privat eiendom (oljevegg) eller dykket mark!

Er du interessert i mer orientering? Les mer om vårt tilbud eller ta kontakt via www.heming.no/orientering

Gaustadskogen	
Blå tur	72 poeng
6 B01	Måltre spensert tre
6 B02	Spensert tre
6 B03	Stig ved kryss
6 B04	Kule
6 B05	Ved foten av S skogen
6 B06	Kule
6 B07	Stig ved kryss
6 B08	Kule
6 B09	Stig ved kryss
6 B10	Stig ved kryss
6 B11	Stig ved kryss
6 B12	Stig ved kryss

Båntjern

Utkort av Hæmings, Nydalen og Olla kartbibliotek

Målestokk: 1:10000
Elevasjonsnivå: 5 m
Revidert: 2015

Heming Turorientering 2021

Scan QR-koden på postene med appen
Turorientering, eller registrer besøk på nett på turorientering.no/heming/

Postene står ute fra 24.04.21 – 15.08.21

Vennligst vis hensyn ved ikke å gå over privat eiendom (oljevegg) eller dykket mark!

Er du interessert i mer orientering? Les mer om vårt tilbud eller ta kontakt via www.heming.no/orientering

Båntjern	
Rød tur	84 poeng
7 R01	Stig ved kryss
7 R02	Stig ved kryss
7 R03	Stig ved kryss
7 R04	Stig ved kryss
7 R05	Stig ved kryss
7 R06	Stig ved kryss
7 R07	Stig ved kryss
7 R08	Stig ved kryss
7 R09	Stig ved kryss
7 R10	Stig ved kryss
7 R11	Stig ved kryss
7 R12	Stig ved kryss

Ringerikstjern

Utkort av Hæmings og Fossens kartbibliotek

Målestokk: 1:10000
Elevasjonsnivå: 5 m
Revidert: 2015

Heming Turorientering 2021

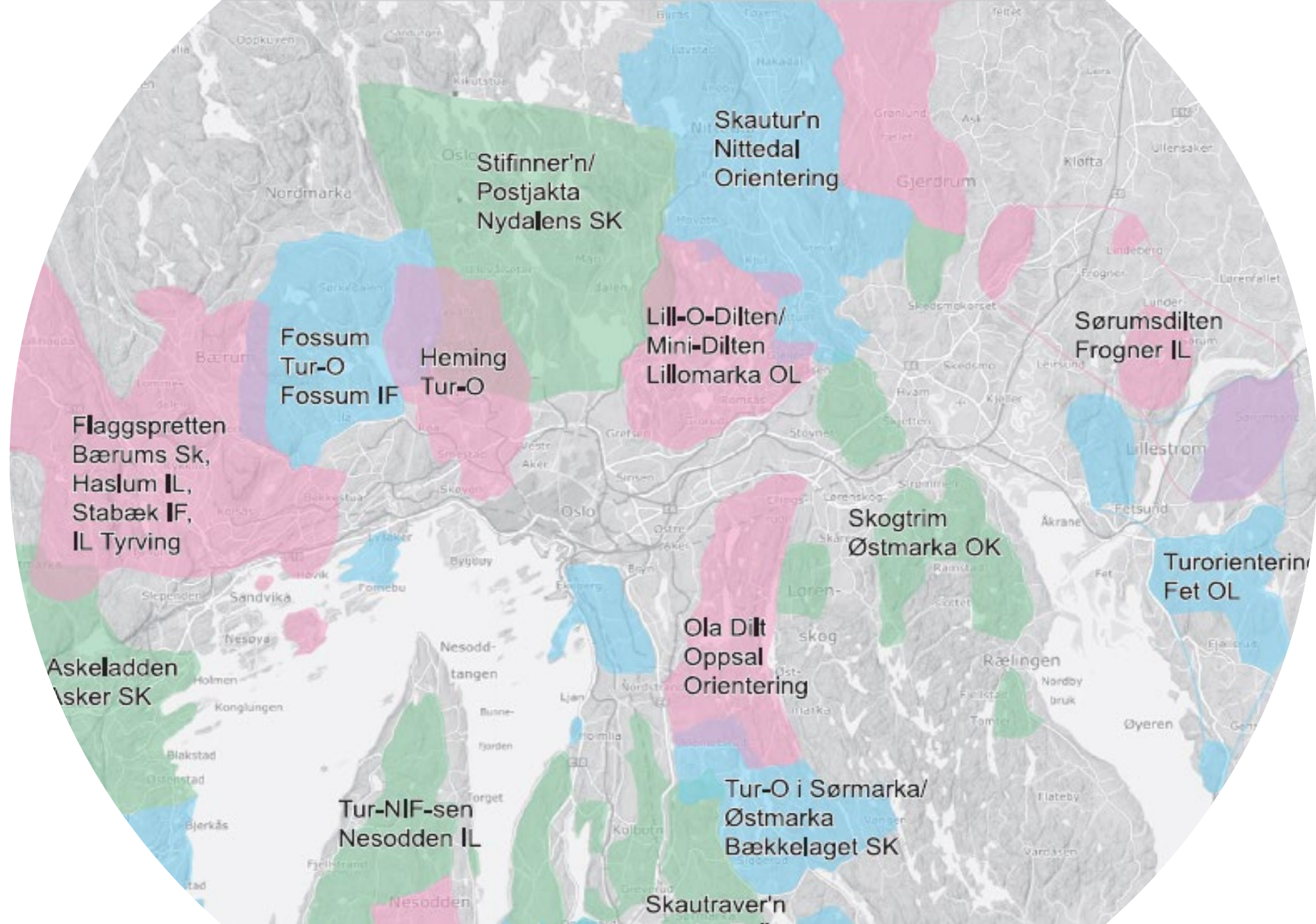
Scan QR-koden på postene med appen
Turorientering, eller registrer besøk på nett på turorientering.no/heming/

Postene står ute fra 08.05.21 – 15.08.21

Vennligst vis hensyn ved ikke å gå over privat eiendom (oljevegg) eller dykket mark!

Er du interessert i mer orientering? Les mer om vårt tilbud eller ta kontakt via www.heming.no/orientering

Ringerikstjern	
Svart tur	12 poster
S01	Stig ved kryss
S02	Stig ved kryss
S03	Stig ved kryss
S04	Stig ved kryss
S05	Stig ved kryss
S06	Stig ved kryss
S07	Stig ved kryss
S08	Stig ved kryss
S09	Stig ved kryss
S10	Stig ved kryss
S11	Stig ved kryss
S12	Stig ved kryss



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Turorientering.no – et verktøy for å få flere med

- Ha god info om hele turorienteringsopplegget
- Ha alltid oppdatert kontaktinfo og følg med på spørsmål som kan komme
- Legg ut alle turer for salg via nett
 - Enkeltvis og mulighet til å få tilsendt konvolutt
- Beskriv turen slik at alle kan vurdere om dette er en tur de ønsker å gjennomføre
 - Bruk kodevalgene (rullestol, sykkel, ski, fargegradering m.m.)
- Beskriv poengberegningen om dere har merkekrav
 - Differensier på alder og turorientering for funksjonshemmede
 - Husk at ikke alle har mulighet til å ta alle poster, hvordan oppnå merke basert på sin bakgrunn?
- Hvor kan jeg bli medlem, hvilke fordeler gir det meg
- Link til annen klubbaktivitet



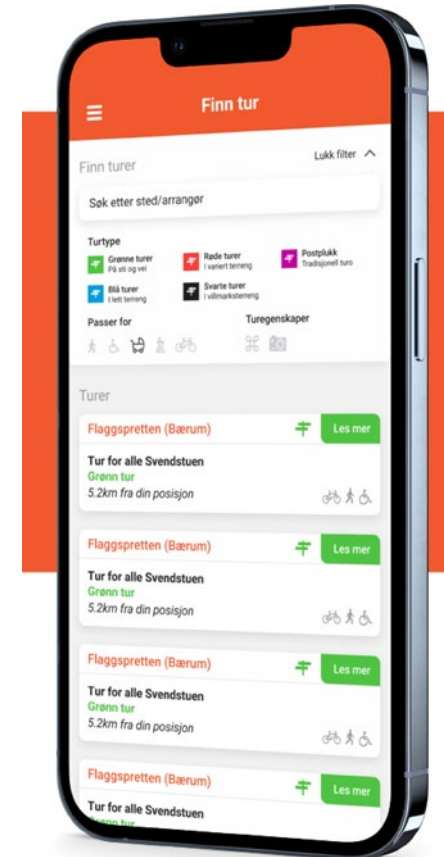
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Tur-o appen – et verktøy for å få flere med

- Appen var ny i 2022
 - Ha QR-koder som gjør at du kan registrere klipp med appen
 - Har kartfunksjon som viser hvor du er på kartet
 - Viktighet av riktig bruk av koordinater og bruk av koding
-
- Kommer stadig nye forbedringer
 - Det ønskes alltid nye innspill



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Turorientering skaper sosial møteplass

Inviter til felles turer, der man kan møte opp for å ta en tur sammen med andre

- Mange er engstelige for å gå alene
- Personer lurer på hva turorientering er, men har ikke turt å prøve
- Ha et kurs i kart og kompass før man i etterkant går en grønn tur sammen
- Legge ut info på turorientering.no, i tur-o konvolutt og send ut e-post

Tør å inviter til sosial aktivitet som klubben allerede har

- Grøtkveld, kveldsmat, piknik, aking, m.m.
- Ha trening for medlemmer fra samme sted som felles tur-o tur – vis hvor sosial orientering er
 - Få med info om når neste trening eller aktivitet i klubben er

Ufarliggjøre det å være medlem – hvilke forpliktelser ligger der?



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*

Samarbeid med andre

- Samarbeid med andre og lag turer i utgangspunkt fra steder hvor personer oppholder seg.
 - Hoteller
 - Kjøpesentre
 - Frisklivssentraler
 - Sykehjem
 - Sykehus
 - Skoler
 - Turistkontor
 - Vandrerhjem
- Legg grønne turer kart tilgjengelig
- Ha infoplakat om resten av klubbens opplegg



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

Markedsføring – nå ut!

- Bruk sosiale medier
 - Lag poster, innlegg som kan deles videre
- Facebook og Instagram
 - Facebook side
 - Facebook gruppe
 - Egen Instagram konto
- #turorientering
- Annonsering
- Facebookarrangement
- Kampanjer – vinn premier!



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*



Nå ut!

- Oppdatert info på klubbens hjemmeside
- Bruk også klubbens generelle sider om dere er et fleridrettslag
 - Vis turorientering frem
- Bruk nyhetsoppdateringer
- Tur-o bloggen – oppdater info



Nå kan du krysse Grønland på ski!

VIKEN - ASKER: Askeladden har lagt ut
20 gratis vinterposter ute i...



2023-sesongen er i gang

ASKER /VIKEN: Nå er det åpnet for
registrering av klipp for de 2...



Siste innspurt i Lill-O- Dilten og Minidilten!

OSLO: Nå er det få dager igjen av årets
Lill-O-Dilt og Minidilt! Hvis...



Ikke ta risikoer når du kantareller!

Nå kan du høste av de erfaringene som
du har fått i løpet av turene...



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Tilskuddsordninger – internt fra forbundet sentralt

Norges Orienteringsforbund gir tilskudd for grønne turer for alle

- Kriteriene varierer litt fra år til år
- De som aldri har hatt en grønn tur tidligere må ha en grunn tur
- De som har hatt grønn tur tidligere må ha flere turer
- Årets kriterier kommer i utlysningbrev til klubbene

Tilskudd til grønne turer (TurO) spesielt laget for bruk i skoletiden

Klubben får tilskudd på inntil kr. 4 000,-, avhengig av antall søknader som kommer inn, med dette som utgangspunkt:

- 1 eller 2 grønne turer
- kr. 2 000,- per tur egnet for bruk i skoletiden

Disse kriteriene må følges:

- Turen må ha skolens navn i tittelen.
- Postene skal plasseres utenfor skolens område.
- Turen må legges opp som en rundtur.
- Turen skal ha en maks lengde på 2 km.
- Det skal være et naturlig startpunkt nær skolen.
- Skolen må få info om tilbudet.
- Turen skal være gratis og den må ligge i TurO-appen.



2023: 34 klubber fikk støtte til 65 turer.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noName*

Tilskudd til grønne turer (TurO) spesielt laget for bruk i skoletiden

- Kan være to turer knyttet mot *en* skole.
- Anbefaler at turene er tilgjengelig fra april og frem mot november.
- Tilskuddet utbetales høsten 2024, etter en gjennomgang av hvilke turer som har vært tilgjengelige i TurO-appen i den aktuelle perioden.



Søknadsrutiner

- Søknadsskjema finner du [HER](#).
- Alle som søker om tilskudd til kart og grønne turer vil få positivt svar, beløpet avhenger av antall innkomne søknader.
- Svar på søknaden kommer innen utgangen av februar (etter 1. søknadsfrist, 4.2.24)/i begynnelsen av april (etter 2. søknadsfrist, 20.03.24),
- Alle klubber som mottar midler vil da få ytterligere informasjon, oversikt over tilskudd og kriterier for kart/grønne turer, samt nærmere informasjon om rapporteringsrutiner og mulighetene for å gjøre avtaler om kurs i klubb og skole.



Spørsmål? Kontakt:

Henning Bratland Carlsen

Prosjektleder «Orientering i skolen»

Tlf. 45293210

E-post henningbratland.carlsen@orientering.no



Prosjekt: Naturens pusterom



Bakgrunn

Turorientering – naturens pusterom er et samarbeidsprosjekt mellom organisasjonen **Aktiv mot kreft** og **Norges Orienteringsforbund**.

Aktiviteten tilbys til kreftpasienter, som er tilknyttet organisasjonen Aktiv mot kreft sine treningsrom på sykehus som har kreftbehandling – Pusterommene. Hensikt med pusterommene er å gi sine pasienter aktivitetstilbud ila behandlingsperioden.

Piloten i 2023 involverte 5 pusterom og ca 8 klubber

Prosjekt utvides ut i hele landet til 20 pusterom totalt.

Mer info: <https://aktivmotkreft.no/>

Oversikt over pusterommene Nasjonalt prosjekt 2024-2025



Pusterom

O-klubber

Pusterommet Ahus (Lørenskog)
Pusterommet Bergen Haukeland
Pusterommet Bærum
Pusterommet Drammen
Pusterommet Gjøvik
Pusterommet Hallingdal (Ål)
Pusterommet Kongsberg
Pusterommet Kristiansund
Pusterommet Oslo Radiumhosp.
Pusterommet Oslo Lovisenberg
Pusterommet Oslo Rikshospitalet
Pusterommet Oslo Ullevål
Pusterommet Ringerike (Hønefoss)
Pusterommet Skien
Pusterommet Stavanger
Pusterommet Stavern
Pusterommet St Olav (Trondheim)
Pusterommet Tromsø
Pusterommet Tønsberg
Pusterommet Ålesund





Naturens pusterom



- Lokale o-klubber knyttes opp mot de ulike Pusterommene
- O-klubbene legger til rette grønne turer som er enkel å gå for pasienter
- Grønn tur er et lavterskeltilbud til pasienter
- Turen kan være i bebyggelse eller i lett terreng
- Ikke for langt mellom hver post, kortere runder
- Første post bør ligge i umiddelbar nærhet til sykehuset
- Prosjektet gir tilskudd til klubber som involverer seg i prosjektet og bidrar til at kreftpasienter får et godt tilbud via lokal TurO som kan være terapi under svært tøffe perioder
- Prosjektet gir tilskudd også til turO-konvolutter klubben

Naturens pusterom



Gjennomføring 2024:

- Mer informasjon om Prosjektet kommer til klubber ila kort tid (uke 7)

Ta kontakt med Jörgen Mårtensson
Jorgen.Martensson@orientering.no



Tilskuddsordninger – eksterne tilskuddsmidler

- Miljødirektoratet
- Friluftsmidler fra fylkeskommunen
- Stiftelsen Dam
- Sparebankstiftelsen
- Gjensidigestiftelsen
- Mange lokale stiftelser
 - Se din idrettskrets hjemmeside for info om stiftelser i ditt område
- Kontakt Norsk Orientering sentralt
 - Få tips/innspill til søknad



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : *noname*



VILT VAKKERT OG RÅTT

