



Intro-kurs i TurOrientering



Et enkelt kurskonsept for klubber
- en mulighet til å inkludere nye inn i klubben

Hensikt og mål for tur-o-kurs

Når turorientering blomster mer enn noen gang anbefaler vi klubber å følge opp nye og eksisterende deltakere med enkle orienteringskurs. Vi har nye deltakere som ikke har prøvd orientering tidligere.

Så hvordan kan vi skape en tettere relasjon og samtidig begeistre deltakere med å tilby uformelle kurs om hovedprinsippene innen orientering. Kursene gjennomføres iht til FHI retningslinjer (avstand, antall og hygiene).

Inkludere deltakere til enkle turo-kurs! Antallet deltakere på kurset avgjør hver enkelt klubb mht til interesse og kapasitet. Få med egne o-løpere/deltakere i klubben til å være instruktører som veileder en gruppe på 2-5 personer. Instruktører med kunnskap mer enn deltakerne holder fint, bare gode på å forklare og lære fra seg. Læringen må tilpasses til nivået på deltakere.

Klubbens forberedelser før kursgjennomføring:

1. Finn tid og sted for kurset og forbered invitasjon med påmelding
2. Benytt en av klubbens utsatte løype på ca 5-6 poster
3. Kopier opp antall kart til deltakere i A3 og del ut til deltakerne
4. Skriv ut fargegradering fra NOF for å viser til ulike nivåer
5. 10 min informasjon om klubbens tilbud (siste 5-10 min) kan f.eks en juniorløper fortelle om tilbudet klubben har for barn, ungdom og voksne
6. Instruktører kommer 10 min før kursstart for å sikre gjennomføring
7. Grupper deles inn på forhånd eks 5 i hver gruppe. sjekk FHI med hensyn til antall.

Gjør dette så enkelt som mulig!

Mange klubber arrangerer tilsvarende kurs, så denne veiledningen er kun ment som et hjelpeverktøy for klubber som ikke tidligere har gjennomført slike kurs og har lyst å prøve dette.

Kursene er i tråd med Norsk Orienterings tre gitte verdier
Vi skal **inkludere**, vi vil **begeistre** og vi er **modige**!

Lykke til!

*Men hilsen
Norges Orienteringsforbund*

juni 2020/ninni



GRUNNKURS i TurOrientering

Invitasjon

Skriv en enkel invitasjon på klubbens *Facebook* *turorientering* og *hjemmeside*. Innled gjerne med et godt salg av turorienteringskonvolutter og nye rekorder med deltakere.

Her er eksempel - hvor dere kan plukke ut relevant tekst og tilpasse for egen gjennomføring.

Velkommen til kurs i turorientering

I forbindelse med stort engasjement rundt turorientering i år, har vi i Orienteringsgruppen valgt å lage et gratis introduksjonskurs for de av dere som har kjøpt tur- o konvolutt og som ønsker litt opplæring/oppfrisking i kart og kompass.

Kurset vil selvsagt bli holdt innenfor de retningslinjer som FHI har satt for den type aktivitet.

Målgruppe: Barn, ungdom og voksne, nye og eksisterende – kjøpt turorienteringskonvolutt kan være «betalingen»

Sted: UTE og uformelt (velg en egnet og åpen plass på et tun eller ved klubbhuset)

Tidspunkt/varighet: Velg en lørdag, søndag eller en ettermiddag for oppmøte 09.50 – selve kurset varer fra 10.00 til 12.00

- Antall deltagere pr. gruppe: 1 instruktør pr. gruppe på 2-5 (ettersom om de er i familie eller ikke)
- Vi holder god avstand -2 meter
- Vi som instruktører bruker hansker
- Vi oppfordrer også deltakerne til å ha på seg hansker

Kursinnhold – ca 2 timer

Del 1: Orienteringsteori:

Kort intro til orienteringskartet, karttegn, farger på kartet, kompasset/orientere kartet mot nord, kompasskurs etc. (tidsestimat ca 45 min).

Del 2. Orientering i praksis:

Vi går i fellesskap (med god avstand) til noen av de nærmeste tur-o postene, og forklare orienteringsprinsipper mens vi går. (tidsestimat ca 1.15 t)

Trenger deltakerne utstyr

- Alle deltagere må ta med sitt eget kompass -
- Vi sørger for at alle får kart/plastlomme til å ha kartet i

Påmelding

- Send mail til «KLUBBEN»
- Første mann til mølla prinsippet gjelder
- For eventuelle spørsmål: Send mail til «kontaktperson EPOST»