

Møde om Sydkredsens teknik træning for voksne orientingsløbere

Onsdag den 6/10-21 på TEAMS

Deltagere / afbud: Se bilag 2.

1. Mødet blev indledt med at Kate Nielsen bød velkommen og fortalte om baggrunden for at lave fælles voksentræning i Sydkredsen. Derefter præsenterede deltagerne sig og fortalte om deres baggrund for at deltage i arbejdsgruppen.
2. Man blev enige om at lave et fælles koncept, som giver tryghed for deltagerne. Konceptet lægger en overordnet ramme og giver samtidig frihed til at arrangørerne kan veksle i øvelser, opgaver, teori, tema mv. Konceptet er vedlagt som bilag 1.
3. Man var enige om, at det sociale element er vigtigt på kurserne for på den måde at skabe netværk på tværs af klubberne og øge interessen for at nye løbere kommer ud til stævner. Derfor skal der være tid til fælles måltider og gerne øvelser, hvor flere arbejder sammen.
4. Der afholdes fælles teknik træning for voksne i den 8/1-2022 med HTF som arrangør. Kontaktperson Mona L. Rasmussen. Emne / tema er endnu ikke fastlagt.

Der afholdes fælles teknik træning for voksne den 26/2-2022 med OK SNAB som arrangør. Emne / team bliver: Højdekurver. Kontaktperson Louise Gjørup

Det blev drøftet, hvorvidt det er en fordel eller en ulempe af holde kurserne samme dag som der er U1-kurser, og vi blev enige om at prøve begge muligheder. Således afvikles kurset 26/2-22 samme dag som U1.

5. Når dette referat af godkendt af hele gruppen udarbejder og udsender Kate Nielsen en "teaser" / information til klubberne, som kan bruges til at fortælle klubbens medlemmer, hvad voksenkurser går ud på, og hvorfor man skal tage med.
6. Det blev aftalt, at gruppen mødes igen på TEAMS medio marts 2022 for at drøfte de erfaringer, som man har fået fra de to første kurser. På baggrund af dette laves et tilrettet koncept for vinteren 2022 / 2023, og der vælges arrangører og datoer på de tre kurser, som afvikles i vinteren 2022 / 2023.

BILAG 1:

Forslag til koncept for Sydkredsens teknik træning for voksne orientingsløbere.

- a. Afholdes lørdage i perioden primo november til primo marts.
- b. Tilstræbes afholdt 2 – 3 gange på en vinter afhængig af udbydere og tilslutning.
- c. Klubberne må gerne tilbyde træningsløb for klubbens øvrige løbere i tilknytning til kurserne
- d. Kurserne afholdes et sted, hvor der er mulighed for at komme indendørs til f.eks. teoriundervisning, fælles spising og omklædning.
- e. Hvert kursus har så vidt muligt et tema. Man forsøger at få alle temaer i brug over nogle år. For lette baner kan man evt. fokuserer på grundlæggende forståelse af orienteringskort og orienteringsløb.

Temaerne er:

- Kort-kontakt / grundlæggende kortforståelse
 - Postdefinitioner og signaturer
 - Højdekurver
 - Ledelinjer
 - Forenkling af stræk og poster
 - Sprint
 - Bom-teknik. F.eks. af man løber parvis og skiftes til at have kortet
 - Vejvalg og planlægning af stræk
 - Fixpunkter og indløbspunkter
- f. Kurserne afholdes på skift mellem kredsens klubber. Der laves en liste, som viser mindst ét år frem, hvem der laver kurserne. Den klub, der arrangerer, skal selv levere instruktører, men klubberne opfordres til at hjælpe hinanden, hvis nogle har flere erfarne instruktører end andre.
 - g. Man kan deltage, når man er fyldt 17 år. Deltagerne opdeles i grupper:
 - Let orientering
 - Mellemsvær orientering
 - Svær orientering
 - h. Der betales 100 kr. / person for et kursus.
 - i. Kurserne lægges ud i O-service med tilmelding som til åbne løb og møder. Den arrangerende klub sørger for dette. Det skal fremgå af tilmeldingen, hvilket niveau man deltager på. Desuden skal der være et program for kursusdagen (indbydelse). Indbydelsen bør være tilgængelig i O-service én måned før, kurset afvikles.
 - j. Kursus afvikles i tidsrummet fra kl. 9 – 16. Opbygningen af dagen bestemmer arrangøren. Dog skal der være både teori og praktisk træning i skoven. Den arrangerende klub står for kaffe / te i løbe af dagen. Desuden serveres brød ved ankomst. Deltagerne har selv frokost med, som spises i fællesskab.

BILAG 2:

Deltagere ved mødet 6/10-21:

Rudolf Sørensen	OK Esbjerg
Bent Mikkelsen	Fåborg OK
Jørgen Damgaard	OK Gorm
Mona L. Rasmussen	HTF
Nicoline Lorenzen	Kolding OK
Jesper Madsen	OK Melfar
Carsten Djursaa	Odense OK
John Bargmeyer	OK Syd
Louise Bierkamp Gjørup	Ok SNAB
Jes Holme Barkler	Svendborg OK
Kate Nielsen	Sydkredsen / koordinator

Afbud:

Sven Madsen	FROS
-------------	------