

## Digitala utvecklingsträffar med inspirationsföreläsningar

Här kommer ett erbjudande till ditt distrikt eller din förening med möjligheten till utvecklingsträffar där ni kan få både inspiration och kunskapsutveckling inom områden som är viktiga för att bli en bättre orienterare.



Svenska orienteringslandslaget bjuder med detta koncept in intresserade klubbar och distrikt till ett utbildningspaket som vi på SOFT hoppas skall kunna inspirera och ge er kunskapsutveckling inom områden som är viktiga för att bli en bättre orienterare.

Upplägget som vi föreslår består dels av en digital inspelad inspirationsföreläsning på 30-45 minuter med en landslagsstjärna följt av en frågestund där landslagslöparen är med live på 30-45 minuter där ni som deltagare kan ställa de frågor ni önskar.

Respektive inspirationsföreläsning är kopplad till ett ämne som också är namnet på ett kapitel i svensk orienterings digitala utvecklingsplan. Vi föreslår att ni i er gruppering som beställer föreläsningen ger i uppdrag till deltagarna att läsa igenom den del i utvecklingsplanen som respektive föreläsning berör. Hela eller delar av kapitlet kan ni ju avgöra själva beroende på målgrupp och behov.

Vi tänker också att man kan göra en eller flera lärgrupper av deltagarna en stund efter föreläsningen där man reflekterar och funderar vad man tar med sig i sin egen satsning utifrån föreläsningen och det man läst i utvecklingsplanen.

Respektive inspirationsföreläsning:

- **HITTA RÄTT, orienteringsteknik med GUSTAV BERGMAN**  
*Gustav Bergman är känd som en mycket säker orienterare som sällan gör misstag. Gustav vann den totala världscupen 2019 som första svenske herre på 23 år och är dubbel världsmästare i stafett.*
- **TÄNK RÄTT, i huvudet på KAROLIN OHLSSON**  
*Karolin Ohlsson är vida känd för sin vassa avslutningsförmåga. Under 2019 spurtade hon hem VM-guldet till Sverige i duell mot Schweiz och hon har ytterligare en handfull stafettmedaljer i bagaget.*
- **SPRINGA FORT, träning från ungdom till världstoppen med LINA STRAND**  
*Lina Strand har tagit kliv för kliv mot världstoppen i orientering och hela tiden utvecklat sin fysiska förmåga. 2019 tog Lina silver på VM i långdistans och hon är dessutom flerfaldig världsmästare i stafett.*
- **FRISK +, framgångsstrategi för att vara hel och frisk med TOVE ALEXANDERSSON**  
*Tove Alexandersson har trots många års hård träning genom kloka strategier varit relativt fri från skador och sjukdom. Tove har 10 VM guld i orientering och mängder ned meriter därutöver.*

Utvecklingsplanen hittar ni här:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/orientering/utbildning/individutveckling/utvecklingsplan/>

Kostnaden för din klubb eller ditt distrikt att boka en föreläsning inklusive frågestund är 6000 kr/tillfälle. Ni kan boka en, flera eller alla. Vi hoppas att ditt SISU distrikt kan hjälpa till att ta den kostnaden, kolla gärna med dem.

Om du har frågor eller vill gå vidare och boka en inspirationsföreläsning och frågestund eller diskutera annat upplägg hör du av dig till Håkan Carlsson på [hakan.carlsson@orientering.se](mailto:hakan.carlsson@orientering.se)

**Lyft blicken och se möjligheter! - Tillsammans framåt! - Välkomna!**