



## Uddannelsestilbud til klubberne

2011-2012

Oversigten opdateres løbende på [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk) under Uddannelse

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
(+45) 4326 2740  
[dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk) - [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

| Benævnelse  | Tid og sted   |
|---|---|
| <b>Træner 1 og træner 2 uddannelse</b><br>Bliv uddannet klubinstruktør eller klubtræner<br><br><b>Målgruppe:</b><br>En grundig uddannelse til dig der er træner og vil vide lidt mere om trænergerningen. Kurset har mange dygtige undervisere og der vil blandt andet blive undervist i tekniktræning, banelægning, klubarbejde og fysisk træning. | <b>1. modul: 3-4/12 2011</b><br><b>2. modul: 4-5/2 2012</b><br><b>på Himmelbjergens Natur- og IdrætsEfterskole (HNIE)</b><br><br>Kontakt:<br>Gert Nielsen, <a href="mailto:gn@do-f.dk">gn@do-f.dk</a><br>Pris: kr. 2250,-<br><br>Tilmelding senest d. 13. november 2011 via O-service |
| <b>Diplomtræneruddannelse – europæisk niveau 3</b><br>Er du rutineret træner eller leder, så er denne uddannelse skridtet videre end træner1 og træner2.  | <b>Starter januar 2012</b> med tilmeldingsfrist 1/11-2011. Indeholder 180 undervisningstimer og tages fortrinsvis i regi af Danmarks Idrætsforbund.<br>Kontakt:<br>Michael Sørensen, <a href="mailto:ms@do-f.dk">ms@do-f.dk</a>   |
| <b>Trænerseminar</b><br>En weekend i november hvor vi går i dybden med teknisk træning og hvad der motiverer børn, unge og eliteløbere til at træne.<br>Der vil blive mulighed for at deltage i en elite-workshop og en bredde/børn og unge workshop.   | <b>26-27/11 2011 i Vejle</b><br>Kontakt:<br>Bjarne Hoffmann, <a href="mailto:bjarne1@orientering.dk">bjarne1@orientering.dk</a><br>Pris kr. 1.000,-<br>Tilmeldingsfrist 11. november 2011   |
| <b>Korttegning:</b><br><b>Kortkonsulenttræf</b><br>Opdatering og efteruddannelse af vores kortkonsulenter<br>Der inviteres yderligere en eller to dygtige korttegnere fra hver kreds.<br><br><b>Kortseminarer</b><br>Åben for alle klubbernes korttegnere<br>"Spontane" reko og rentegningskurser i klubregi.                                       | <b>11.-12. November 2011, Kompedal</b><br>kontakt:<br>Flemming Nørgaard, <a href="mailto:kort@do-f.dk">kort@do-f.dk</a>   |



"Find vej i Danmark" – et folkesundt projekt.

**Orientering**  **sport & natur**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Kommunikationskursus</b><br/> Hvad er god kommunikation? Få konkrete værktøjer og inspiration til klubbens kommunikationsarbejde<br/> Emner: Pressearbejde, Markedsføring og synlighed, Hjemmesiden, Mobilen, Video på nettet, Sociale og organisatoriske webmedier, Intern kommunikation</p> | <p><b>21/1 2012, Odense</b><br/> Kurset er åbent for alle<br/> Kontakt:<br/> Martin Hedal, <a href="mailto:mh@do-f.dk">mh@do-f.dk</a><br/> Pris: Gratis<br/> <br/> Tilmelding via O-service</p>  |
| <p><b>Skovkontaktseminar</b><br/> <b>Tema: Adgangspolitisk handlingsprogram</b><br/> Få netværket og bli' opdateret på nyeste viden og politikker omkring skovadgang</p>  | <p><b>21/1 2012, Odense</b><br/> Kontakt:<br/> Bendt Frandsen, <a href="mailto:gconsult@post10.tele.dk">gconsult@post10.tele.dk</a><br/> Pris: kr. 250,-<br/> <br/> Tilmelding via O-service</p> |
| <p><b>A-stævnekursus</b><br/> Skal du være stævneleder, juryformand, banelægger, kontrollant eller lignende i 2012, så kan du her få den fornødne uddannelse i reglementet og stævneledelse generelt.</p>   | <p><b>21/1 2012, Odense</b><br/> Kontakt:<br/> Jens-Jørgen Lyngaa, <a href="mailto:lyngaa@post10.tele.dk">lyngaa@post10.tele.dk</a><br/> Pris: kr. 250,-<br/> <br/> Tilmelding via O-service</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Introduktion til Nat-orientering</b><br/> i forbindelse med NatCup-løbet i Tokkekøb Hegn</p> <p>Målgruppe: Løbere som har erfaring med mellem-svære eller svære baner i dagslys, men endnu ikke prøvet at løbe natløb eller kun sporadisk prøvet dette. Introduktionen vil fokusere på vejvalgsteknik, bomteknik og forskellen mellem natløb og løb i dagslys.<br/> Desuden vil der blive talt lidt om udstyr.</p> <p>Underviser: Erik Øhlenschläger, OK Øst</p> | <p><b>Onsdag d. 16. november 2011</b><br/> <b>kl. 17:00-18:00</b><br/> Klubhuset på Skovmarken Stadion,<br/> Sandholmgårdsvej 29, Blovstrød</p> <p>Kontakt:<br/> Lisa Tantholdt, <a href="mailto:lisa.tantholdt@os.dk">lisa.tantholdt@os.dk</a><br/> Pris: gratis<br/> <br/> Tilmelding:<br/> via O-service eller pr. email til Lisa Tantholdt - <a href="mailto:lisa.tantholdt@os.dk">lisa.tantholdt@os.dk</a> - senest søndag d. 13. november kl. 20:00</p> |
| <p><b>Voksenkurserne: "Løb og lær" - V1,V2,V3</b><br/> Orienteringsteknik for voksne (&gt;20 år). Teori og praktiske øvelser i skoven. Niveau-indelt:<br/> V1 – begyndere<br/> V2 – løbere med et par års erfaring<br/> V3 – rutinerede løbere med flere års erfaring</p> <p>Fælles frokost for alle – inkluderet i arrangementet.</p>   | <p><b>SYD</b><br/> <b>5/11-2011 kl 09:30-15:30, Svanninge Bakker</b><br/> Kontakt:<br/> Ole Gjøtterup, <a href="mailto:og@sydfynsnet.dk">og@sydfynsnet.dk</a><br/> Pris kr. 150,-</p> <p><b>ØST</b><br/> <b>4/2-2012, Skovvangsskolen, Allerød</b><br/> Kontakt:<br/> Lisa Tantholdt, <a href="mailto:lisa.tantholdt@os.dk">lisa.tantholdt@os.dk</a><br/> Pris kr. 150,-</p> <p><b>NORD - info kommer</b></p>   |



"Find vej i Danmark" – et folkesundt projekt.

**Orientering**  **sport & natur**

### Få besøg i klubben:

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Elitetræning, hvordan og hvor meget?</b><br/>Få besøg af en landstræner til jeres klubaften.<br/><i>Du kan få besøg af senior- eller juniorlandstræneren. De kan f.eks fortælle om:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Deres arbejde med landsholdene. Hvad de fokuserer på i arbejdet med gruppen og med den enkelte løber.</i></li><li>- <i>Hvordan de forestiller sig at klubberne kan udvikle gruppesammenholdet blandt de talenter, der er i klubben og hvad det betyder for den enkelte løber.</i></li></ul> | <p>Kontakt:<br/>Dorthe Hansen - <a href="mailto:erik_bobach@mail.tele.dk">erik_bobach@mail.tele.dk</a><br/>Pris: kr. 1000,-</p> |
| <p><b>Vision 2015 - Klubstrategi?</b><br/>Dansk Orienterings-Forbund har vedtaget Vision 2015.<br/>Hvad betyder Vision 2015 for din klub?<br/>Hvad er målsætningen og baggrunden for jeres klubs virke? Hvorfor er vi en klub? Få igangsat en debat i klubben omkring klubbens visioner og se organisationen efter i sømmene.</p>  | <p>Kontakt:<br/>Martin Hedal, <a href="mailto:mh@do-f.dk">mh@do-f.dk</a><br/>Pris: gratis</p>                                   |



"Find vej i Danmark" – et folkesundt projekt.

**Orientering**  **sport & natur**