



**Referat fra oppstartmøte med kontaktpersoner og styret for Mjøs-O  
18. november 2004, på Telje i Moelv.**

**Tilstede:**

Adm.: Margrete Ruud Skjeseth  
Anne Marit K. Bordal

Styret: Arnfinn Pedersen  
Svein Godager  
Gunnar Veastad  
Ida Hjort  
Marit Engelstad

Kontaktpersoner klubbene: Tommy Gullord, Gjø-Vard  
Tove Bakken, Lillehammer  
Marit Kopperud Pedersen, Hein  
Jon Anders Græsli, Hamar  
Tore Hermansson, Ringsaker  
Mona Bugge Haug, Vallset/Stange  
Kristian Storsveen, Løten  
Anne-Brit Danielsen, Vang

Øvrige: Bjørnar Bjerke Olsen, trener i Løten  
Arne Arnesen, trener i Hamar  
Trine Bjerva, NOF trenerutviklingsprosjektet  
Forfall: Hege Solerød, Toten-Troll

**Saksliste:**

1. Rask presentasjon av alle
2. Orienteringer fra styret og aktivitetskonsulentene
3. Trenerutviklingsprosjektet – vi blir kjent med vårt områdes instruktører; Trine Bjerva og Torstein Sigurdjonsson
4. Mål og strategi for Mjøs-O, inkl beslutte målekriterier. (se vedlegg)
5. Aktivitetsplan for året (okt 04-okt 05) (se vedlegg)
6. Eventuelt

**Orienteringer fra styret og aktivitetskonsulentene**

Det er ansatt to aktivitetskonsulenter; Margrete Ruud Skjeseth (50%) og Anne Marit K. Bordal (30%). NOF er arbeidsgiver.

Mjøs-O har leid kontor plass i HMS Øst, Løten.

Adresse: HMS Øst, Kildevn. 14, 2340 Løten

Administrasjon vil stort sett bli ivaretatt av Margrete.

Finansiering og budsjett for 2005 er vedtatt av styret. Dette forutsetter en liten andel sponsormidler for 2005. Regning på klubbenes andel av kostnadene (50% av 2005 kostnad, 10.000,-) og kontrakt er sendt klubbene. Alle bes betale og sende kontakt tilbake så fort som mulig.

Mjøs-O vil ha tett oppfølging med NOF og Margrete og Anne Marit vil møte dem ca. en gang i kvartalet.

### **Trenerutviklingsprosjektet**

Anne Marit og Trine Bjerva presenterte NOF's nye trenerutviklingsprosjekt. Trine og hennes mann Torstein er engasjert av NOF som kursinstruktører i vår region.

Målet med prosjektet er å få nye barnetrenerne til klubbene og **flere gode klubbtrenere**. Det er ønskelig å rekruttere trenere i aldersgruppen 16 til unge seniorer.

Det er utviklet et nytt kursprogram med **Grunnkurs** og **Trener 1 kurs**. Grunnkurset er i hovedsak praktisk, med mål om at deltagerne etterpå skal kunne legge opp og lede trening for aldersgruppen 6-12 år. Trener 1 kurs er mer omfattende og rettet mot trening av aldersgruppen 13-20 år, O-teknisk, fysisk og miljømessig.

For ytterligere info om innholdet i kurset vises til NOF's hjemmeside <http://www.orientering.no>.

Margrete og Anne Marit vil være regionkoordinatorer for prosjektet, sette i gang kurs og motivere til deltagelse. Det vil bli igangsatt kurs i løpet av vinteren (se årsplanen). Invitasjon til deltagelse i prosjektet vil gå ut til alle klubbene i Hedmark og Oppland.

Mjøs-O har satt mål om **minst en deltager fra hver av klubbene**. Klubbkontaktene har et ansvar for rekruttering fra sin klubb.

### **Mål og strategi for Mjøs-O**

Mjøs-O's hovedmål vil være **Flere og mer aktive O-løpere**.

For å oppnå dette er det viktig å få med yngre rekrutter over i 13- 20 års gruppen samt rekruttere nye i 13-20 års alderen.

Innholdet i utsendt måldokument kan stort sett beholdes. Ønskelig med spissing med fokus på følgende:

- skolesatsing og Gildeprint
- klubb utvikling
- rekrutteringsarbeid
- arrangement for målgruppen 13-20 år
- ungdomsarbeid
- sponsorvirksomhet og informasjonsarbeid

Detaljene utformes videre av styret. Styret arbeider også videre med å fastsette måltall.

### **Aktivitetsplan for året (okt 04-okt 05)**

Gjennomgang og utforming av aktivitetsplan i møtet.

Se eget vedlegg med aktivitetsplanen.

Følgende avklaringer gjort underveis:

- Ønskelig med egen cup, ikke som del av eksisterende løp. Åpen for andre klubber.

Foreslåtte arrangement i Mjøs-O cupen:

Hamar 27. april – Furuberget

Vallset/Stange 11. mai – Brynsåsen

Lillehammer 8. juni – Fjellorientering Sjusjøen

Gjø-Vard 17. august – Hovdetoppen (med bading på Fastland)

Ringsaker 3.- 4. september – Moskogen, supersprint og avslutning (sammen med ungdomssamling). For inspirasjon i forberedelsene – les på [www.maxim-](http://www.maxim-)

[cup.no](http://cup.no) Dette blir vårt utgangspunkt for planlegging – så finner vi vår egen variant og begynner å planlegge før jul.

Margrete følger opp mot kontaktpersonene i foreslåtte arr. klubber.

- et ungdomsarrangement hver måned (samling, trening, fellestur til O-løp etc.)
- Gildesprint – mål at hver klubb arrangerer dette lokalt. Erfaring og gode tips kan hentes fra Løten og Lillehammer som også arrangerte i 2004
- Mjøs-O arrangere kurs for lærere
- Grunnkurs og Trener 1 kurs igangsettes. Foreløpig fastsatt helger 12.- 13. mars og 9.-10. april 2005 + ettermiddager.
- rekrutteleir fortsatt et krets arrangement...? – Margrete avklarer med kretsene
- 10-12 åringer "faller litt imellom", må ikke miste disse. Hvordan kan Mjøs-O involvere disse? Vi satser på at Mjøs-O cup kan være åpen også for disse.

Referent: Marit Engelstad  
men 19.11.04