

# Inbjudan

*Värmlands Orienteringsförbund i samarbete med OK Djerf  
Inbjuder till  
Orienteringsforum & OL-Gala*

*För  
Ledare & Ungdomar*



*Karlskoga Folkhögskola*

*Lördagen den 18 november 2006  
Karlskoga Folkhögskola*

# Program lördagen den 18/11

## Ledarforum

09.30-10.00	Samling och ombyte för träning
10.00-11.30	Teknikträning, Medelgympa eller tipspromenad utomhus
12.00-13.00	LUNCH
13.00-14.00	<b>Vägen till framgång</b> Karolina A Höjsgaard Inspirerar oss med sin syn på träning och vikten av teknikträning.
14.15-15.15	<b>Tisaren i topp år efter år</b> Stora dominanter på ungdoms- & junior-sidan under 2000-talet. Hur gör dom? Succéledarna i OK Tisaren Håkan Carlsson & Morgan Svensson berättar.
15.15-15.45	FIKA kaffe/te/saft och kaka
16.00-18.00	<b>Framtidens OL-arrangemang</b> <ul style="list-style-type: none"><li>♦ Helgtävlingar som nu?</li><li>♦ Kvällsarrangemang?</li><li>♦ Närtävlingar, träningsarrangemang?</li></ul> Hur vill vi bedriva orientering i framtiden? Var med och påverka!
18.00-19.00	Tid för ombyte inför middag & Gala. Tipspromenad inomhus. Mingel.
19.00-	Tvårätters middag och därefter OL-Galan.



*Tvåfaldiga världsmästarinnan  
Karolina A Höjsgaard*



**Välkomna!**

Anmälan på bifogad blankett!

**Värmlands Orienteringsförbund**

Box 10, 651 02 KARLSTAD

tfn: 054-13 28 76, fax: 054-13 28 99, e-post: [monika.wikstrom@varmland.rf.se](mailto:monika.wikstrom@varmland.rf.se)

Hemsida: [www.orientering.se/varmland](http://www.orientering.se/varmland)

# Program lördagen den 18/11

## Ungdomsforum

10.00-12.00	Teknikträning eller medelgympa inomhus
12.00-13.00	LUNCH
13.00-14.00	Vägen till framgång Karolina A Höjsgaard
14.00-15.30	Innebandy och VJT-information
15.30-16.00	FIKA
16.00-18.00	Framtidens OL-arrangemang, se föregående sida!
18.00-19.00	Tid för ombyte inför middag & Gala. Tipspromenad inomhus. Mingel.
19.00-	Tvårätters middag och därefter OL-Galan

*Välkomna!*

### Priser som delas ut vid OL-Galan:

◆ Årets Stjärnskott

- tre st. nomineras av ungdoms- och elitkommittén

◆ Årets Ledare

- tre st. nomineras av rekryterings- & utbildningskommittén

◆ Årets Arrangemang

- tre st. nomineras av tävlingskommittén

◆ Årets Klubb

- tre st. nomineras av VOF's styrelse

Mer info om respektive pris och vandringspris hittar du på [www.orientering.se/varmland](http://www.orientering.se/varmland)

### Vandringspriser:

◆ Nattkokaren

Bästa Natt SM resultat (junior)

◆ Gunnar Nymans vandningspris

Bästa Natt SM resultat (senior)

◆ Ungdomskommitténs vandningspris

Bästa USM resultat

### Stipendier:

◆ Frykenstipendiet

- Bästa SM, JSM eller USM prestation

### Övriga priser

◆ Årets Värmlandsorienterare

- En senior & en junior röstas fram

◆ Årets OL-film

-fyra filmer väljs ut av jury & visas på Galan där vinnare röstas fram

◆ Skogskarlnas Mästerskapsstipend.

◆ Skogsflickornas pris

◆ Årets Naturpassare

## Möjlighet till övernattning finns på Karlskoga Folkhögskolas vandrarhem!

Bostäderna är utrustade med gemensamt pentry, TV-rum och tvättstuga.

### Priser:

Enkelrum	250 kr
Dubbelrum	175 kr/pers
Trebäddsrum	150 kr/pers
Barn under 15 år	100 kr
Lakan/Handduk	75 kr

Boka boende direkt på tfn: 0586-646 00 (Växel Karlskoga Folkhögskola)

### Du har chans att vinna en Nike -pulslocka C6 Super

Alla deltagare på forum/galan är med i utlottning av en Nike pulsklocka med kaloriförbrukningsmätare och tidtagarur. Klockan har också ett automatiskt testprogram med tre löpzoner (jogging, medeldistans & snabbdistans) som håller reda på din fart!



**Värde: 1 498 kr**

Vinnare utropas under middagen!

Priset är sponsrat av:



**Optura**  
NORGE • SVERIGE