



AKERSHUS
SKIKRETS



OSLO
SKIKRETS

Oslo Skikrets og Akershus Skikrets inviterer til Trener II kurs langrenn

Trener II kurset er på 55 timer med lærer, og ca. 15t e-læring i tillegg. Kurset omfatter både teori og praksis. Det retter seg mot nåværende eller fremtidige trenere og ledere i langrenn for unge fra 13-16 år. Kurset følger opp Trener I kurs i Trenerløypa. Kurset fokuserer på å øke kunnskapen om tekniske krav for aldersgruppen, samt å øke kompetansen innen treningslære.

Opptakskrav: Gjennomført Trener I (eventuelt T1 og T2 etter gammel trenerløype) og 45 timer praksis etter gjennomført Trener I-kurs. Fyll for eksempel inn følgende skjema som ligger på nettsida: <http://www.skiforbundet.no/langrenn/trenerkurs-langrenn/trener-ii/> Leder for treningene eller klubbleder skal signere dette. Mer informasjon om praksisbevis under "E-læring" (se under).

Gjennomføring: Gjennomføres over to helger – en skihelg og en barmarkshelg. For å gjennomføre kurset kreves det at du har både klassisk og skøyteski og rulleski, og er motivert for å prioritere de timene som skal til. Aldersgrense er 16 år. Det vil være en gruppeeksamen på slutten for å prøve ut det en har lært. Det settes krav til minimum 75 % oppmøte.

Nytt i år er at kurslærerne i Oslo og Akershus samarbeider for å få til et enda bedre kurstilbud som når ut til flere. Det tilbys derfor to kursalternativer – **Kurs Øst** (Akershus øst/Østfold/Oslo øst) og **Kurs Vest** (Akershus vest/Oslo vest/Buskerud)

Kurs Vest

Skihelg: 18.-20.januar 2019
Sted: Gjellum i Heggedal
Barmarkshelg: 31.mai-2. juni 2019
Sted: Klubbhus på Føyka

Kurs Øst

Skihelg: 1.-3. mars 2019
Sted: Skullerud skistadion
Barmarkshelg: 3.-5. mai 2019
Sted: Oslo Idrettens hus på Ekeberg
(Ekebergveien 101, 1178 Oslo, 3. etg.)

Vi anbefaler at du deltar på kurset innenfor «ditt området» men skulle en av datoene ikke passe står du fritt til å bli med det andre kurset – der du vil få med deg akkurat det samme

Kursholdere

Skihelgene: Sebastian Aagnes (90081126)
Barmarkshelgene: Kari Mørkved Sylten (90993640)

Tid: - ca. 25-28 timer per helg,
- nøyaktig tidsplan og innhold for hver dag blir sendt ut i forkant av kurset

E-modul: Følgende e-læringsmoduler skal gjennomføres før barmarksdelen av kurset (utenom praksisbevis, den skal leveres i forkant av vinterdelen):

- gå inn på <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=60>
- logg på med MinIdrettbruker og gjennomfør alle 6 moduler
- **Modul 6:** her skal du laste opp praksisbevis **FØR** kursstart

Kursavgift: 3000,-

Faktura sendes klubben din etter oppstart dersom annet ikke er avtalt med deltager. Det er derfor viktig at du informerer klubben om din deltakelse

[LINK TIL PÅMELDINGEN](#)

Påmeldingsfrist: 13. januar 2019 kurs vest
22. februar 2019 kurs øst

Spørsmål og innsending av praksisskjema til:

Tove Andersen i Oslo Skikrets, mail: tove.andersen@skiforbundet.no

Thor Gjelsvik i Akershus Skikrets, mail: thor.gjelsvik@skiforbundet.no