

MAI 2023

Nytt fra Trenerklubben

*Evaluering av sesongen • Oppsummering Hovedlandsrennet
Treningsplanlegging • Årsmøtedokumenter*



Styret og redaksjon

Styreleder

ØYVIND SANDBAKK
William Farres veg 2
7022 Trondheim
Tlf. 911 87 691
oyvind.sandbakk@ntnu.no

Styremedlem

THOMAS LOSNEGARD
c/o NIH, Sognsveien 220
0863 Oslo
Tlf. 997 34 184
thomas.losnegard@nih.no

Styremedlem

PÈR ELIAS KALFOSS
Holmengrenda
0771 OSLO
Tlf. 976 71 228
per.elias.kalfoss@skiforbundet.no

Styremedlem

MONIKA KØRRA
Folke Bernadottes Vei 6
0862 Oslo
Tlf. 975 47 228
monika.korra@skiforbundet.no

Styremedlem

BRIT BALDISHOL
Tørtbergveien 4
1273 Oslo
Tlf. 951 78 884
brit@skiforbundet.no

Styremedlem

GURO STRØM SOLLI
Skogvegen 13
6652 Surnadal
Tlf. 976 60 430
guro.s.solli@nord.no

Styremedlem/kasserer

TURID HALVORSEN
c/o Norges Skiforbund
0840 Oslo
turid@audiowner.no

Redaktør: Per Elias Kalfoss

Layout: Øivind Gammelmo, Gammelmo Design

Trykk: Akilles, Oslo

Søknader/adresseendringer: trenerklubben@skiforbundet.no

Trenerklubbens offisielle adresse:

c/o Norges Skiforbund Postboks 5000, 0840 Oslo

Tlf. (+47) 976 71 228



www.trenerklubben.com

Instagram: @trenerklubben_langrenn

Facebook: Trenerklubben i langrenn

Nytt fra Trenerklubben

Mai 2023

Innhold

Leder	4
Evaluering Norges Skiforbund Langrenn	6
Oppsummering Hovedlandsrennet	23
Treningsplanlegging	24
Trenerseminar og årsmøte	36
Agenda for årsmøtet	38
Årsberetning	39
Utstyrsavtaler	41



Kjære medlemmer

Nok en resultatmessig suksessrik skisesong er over. Norge var verdens suverent beste langrennsnasjon både i topp og bredde, og spesielt kvinnelaget fikk et formidabelt løft denne sesongen. Samtidig problematiseres vår dominans både i nasjonale og internasjonale medier, og flere tiltak for å hindre dette diskuteres. Blant annet vurderes det å innføre felles skismøring og enkelte ønsker å redusere kvotene våre ytterligere.

Det er naturligvis viktig å utforme reguleringer som gjør idretten mest mulig rettferdig, men samtidig må en unngå tiltak som er hemmende for enkeltnasjoner eller idrettens utvikling. Styret i Trenerklubben mener ansvaret for manglende bredde i toppen internasjonalt først og fremst må plasseres hos de ansvarlige i FIS og hvordan idretten driftes internasjonalt. Langrennssporten internasjonalt må, i våre øyne, ha et proaktivt fokus på utvikling av eget produkt og av idretten som helhet. Om vi sammenligner med det internasjonale skiskytterforbundet (IBU) er de store forskjeller; de har et helt annet fokus på utvikling av idretten og sitt eget produkt. Bare se på folkefestene de har under arrangementene og alle tiltakene de setter i gang innen kompetanseheving og bistand til mindre nasjoner. Her må langrenn ta lærdom.

Resultatene i norsk langrenn har ikke kommet av seg selv. Vi har over mange år gjort en god jobb med å forvalte idretten, bygge anlegg, utdanne trenere og skape en toppidrettskultur. Vi har vært flinke til å rekruttere og forvalte utøvere på veien mot toppen. Norge bør vel ikke straffes for det? Det er på tide at FIS tar et internasjonalt ansvar, samler nasjonene til et krafttak og sørger for å utvikle idretten sånn at det er mulig for flere å konkurrere med Norge. Vi må huske at vi lenge trodde at bare afrikanere kunne vinne i langdistanseløping. Nå ser man mange europeiske løpere lykkes, også norske løpere. Det handler om kultur, kunnskap og trening.

I lys av dette må vi også minne oss selv på hvorfor vi lykkes så godt. Det handler naturligvis om idrettskultur og tilgang på snø, men like mye om kompetanse og kompetansedeling. Gjennom landslagsmodellen sikres en rød tråd i utviklingen av norske skiløpere, og i samspill med Olympiatoppen deles kompetanse på tvers av idretter i norsk toppidrett. Dette er en stor konkurransefordel som vi ikke må glemme i diskusjonene om landslagsmodellens framtid. I tillegg er det i internasjonal toppidrett betydelig mindre doping nå. Vi vet at det var mye juks på 80-tallet, 90-tallet og delvis 2000-tallet. I dag er dette marginalisert, og de som doper seg går ikke lenger på høyoktan. Nasjoner som har bygget opp kompetanse innen teknologi, utstyr og trening, har nå en kjempefordel. I norsk toppidrett har man valgt å investere en god del i kompetanse, ulike forskningsprosjekter, aerodynamikk og ski som foregår på tvers av idretter. Det handler om å sette sammen kompetanse og bruke dette til beste for fellesskapet.

Men aller viktigst er jobben som gjøres ute i klubber, kretser og regioner. Det er der løperne utvikles! Vi håper Trenerklubben kan være en brikke i å stimulere dette arbeidet også inn i fremtiden, og et av våre viktige tiltak er å invitere til felles trenerseminar der vi kan dele erfaringer og kunnskap på tvers av lag og nivåer. Vi ønsker i år velkommen til Holmenkollen den 10-11.juni, til et faglig sterkt seminar som krydres med store prestasjoner under Oslo Skishow. Vel møtt!

Ellers håper vi også dette nummeret kan bidra med fagstoff som inspirer og bidrar til utvikling.

Lykke til med oppstarten på en ny sesong!

Hilsen styret i Trenerklubben

Hilsen styret i Trenerklubben

Evalueringsprosess Norges Skiforbund

April er tidspunktet for å gjøre opp status og evaluere skisesongen i Norges Skiforbund Langrenn.

Hvorfor skal vi evaluere?

Målet med en evaluering er å finne områder vi kan utvikle oss videre. Det kan være både områder vi gjør bra, som vi skal fortsette med, eller områder vi ikke gjør det bra som vi må styrke. Evalueringen på landslagene i langrenn foregår på flere nivåer og områder:

- Utøver – Trener (Individnivå)
- Lag/team – Trenere (Gruppenivå)
- Trenere – Ledelse (Gruppenivå)
- Ansatte i administrasjon – Trenere – Ledelse (Organisasjonsnivå)

Hva er grunnlaget for en evaluering?

- Målsettinger for sesongen
- Erfaringer/praksis fra treningsperioder – sesong
- Handlingsplaner
- Treningsdata/ treningsstatistikk
- Resultater
- Prioritere viktige områder

Suksesskriterier for en god evaluering:

- Forberedelse
- Eierskap til prosessen av deltagere
- Raushet fra deltagere til å høre ut andre
- Tydelige og konstruktive områder for videreutvikling, som kan iverksettes
- Rapporter/notater fra evalueringer gjennom treningsperioder og konkurransesesong

På de neste sidene finner dere eksempler på dokumenter som blir sendt ut til deltagere i prosessen på forhånd. Den enkelte trener/ leder kan utforme dette slik at det passer best for sitt lag/ sin gruppe. Noen bruker også Forms eller digitale «surveys» for innhenting.

Individuell sesongevaluering 2022/23

TRENINGSHISTORIKK

KAN DU BESKRIVE HVORDAN DIN TRENINGSFILOSOFI HAR VÆRT DE SISTE SESONGENE?

- TRENINGSVOLUM

2020/2021 -

2021/2022 -

2022/2023 -

- INNHOLD

- GJENNOMFØRING

BESKRIV HVORDAN TRENINGEN HAR FUNGERT I DE ULIKE FASENE AV TRENINGSÅRET 2022-2023?

- VÅR OG SOMMERTRENINGEN

- KONKURRANSEFORBEREDELSESPERIODEN

- I KONKURRANSESESONGEN

KAPASITETSANALYSE OG TRENINGSPRIORITERINGER

Kryss av der du mener din kapasitet er i årets sesong. 10 vil si at du er verdens beste skiløper på området.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Spesifiser/Kommenter:	Nødvendig kapasitet for å vinne gull (skala: 1-10)
Aerob utholdenhet												
Anaerob kapasitet												
Hurtighet												
Styrke/spenst												
Bevegelighet												
Teknikk klassisk												
Teknikk skøyting												
Taktikk												
Utstyr												

BESKRIV DINE VIKTIGSTE MÅL OG PRIORITERINGSOMRÅDER FOR Å OPTIMALISERE PRESTASJONEN DE KOMMENDE 3 SESONGENE

SESONG	RESULTATMÅL	UTVIKLINGSMÅL (EGENSKAPER)	PRIORITERINGER I TRENINGEN
2023/24			
2024/25 VM ses.			
2025/26 OL ses.			

UTVIKLINGSOMRÅDER

HVA HAR VÆRT DINE VIKTIGSTE FOKUSOMRÅDER DEN SISTE SESONGEN?

- **HVA HAR DU LYKTES MED AV DET DU HAR PRIORITERT Å UTVIKLE – ÅRSAK?**

- **HVA HAR DU IKKE FÅTT PÅ PLESS – ÅRSAK?**

HVA BLIR DINE VIKTIGSTE UTVIKLINGSOMRÅDER NESTE SESONG?

- **HVA MÅ DU GJØRE FOR Å FÅ DETTE PÅ PLESS?**

KVALITETSSIKRING AV TRENINGEN

HVORDAN KVALITETSSIKRER DU TRENINGSRESPONSEN? KOMMENTER.

- **BRUK AV PULS/LAKTAT?**

- **FASTE TESTER/ØKTER?**

- **BRUK AV HVILEPULS?**

- **ANDRE VIKTIGE TILTAK?**

HVILKE TILTAK KAN DU GJØRE FOR Å KVALITETSSIKRE TRENINGEN ENDA BEDRE?

HVA BLIR DINE UTFORDRINGER FOR Å GJENNOMFØRE TILTAKENE?

ANALYSE AV FAKTORER SOM PÅVIRKER TRENINGEN

Kryss av der du mener din situasjon er per i dag. 10 vil si at situasjonen er optimal for å prestere.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Spesifiser/Kommenter:	Nødvendig nivå for å vinne gull i 2013-2015 (skala: 1-10)
Treningsforhold Sommer/høst												
Treningsforhold Vinter												
Jobb/studie/sponsorbelastning												
Organisering av hverdagen												
Søvn/tid til hvile												
Ernæring												
Boforhold												
Familiesituasjon												
Økonomi												

BESKRIV KORT DINE VIKTIGSTE PRIORITERINGSOMRÅDER OG STRATEGIER FOR Å OPPNÅ EN OPTIMAL LIVSSTIL FOR Å UTVIKLE DEG DE KOMMENDE 3 SESONGENE

SESONG	PRIORITERINGSOMRÅDER	STRATEGI
2023/24		
2024/25		

2025/26		
---------	--	--

LIVSSTIL OG HVERDAG

HVORDAN SER EN OPTIMAL SITUASJON UTENFOR TRENINGSFELTET UT FOR DEG? OG HVILKE TILTAK TENKER DU KONKRET Å GJENNOMFØRE FOR Å OPPNÅ DETTE?

- **TRENINGSFORHOLD**
- **UTENOMSPORTSLIG BELASTNING**
- **ORGANISERING AV HVERDAGEN?**
- **SØVN/HVILE**
- **ERNÆRING**
- **ANDRE FAKTORER**

HVA BLIR DINE UTFORDRINGER FOR Å GJENNOMFØRE TILTAKENE?

SAMSPILLET MED TRENER

HVILKEN ROLLE ØNSKER DU TRENEREN DIN SKAL HA I FORBINDELSE MED TRENINGSPLANLEGGING OG GJENNOMFØRING? ÅRSÅK?

HVILKEN ROLLE ØNSKER DU TRENEREN DIN SKAL HA I FORBINDELSE MED KONKURRANSER? ÅRSÅK?

HVA HAR VÆRT DINE STØRSTE UTFORDRINGER I KOMMUNIKASJONEN MED TRENERE?

HVORDAN KAN DU "SPILLE TRENEREN" GOD OG OPTIMALISERE KOMMUNIKASJONEN?

KULTUREN I TRENINGSGRUPPA

HVILKE GRUNNVERDIER ØNSKER DU SKAL KJENNETEGNE TRENINGSGRUPPA DI?

- 1)
- 2)
- 3)

HVA ER DINE STØRSTE UTFORDRINGER I FORHOLD TIL DISSE VERDIENE?

HVILKE KJØREREGLER ØNSKER DU SKAL KJENNETEGNE TRENINGSGRUPPA DI?

- 1)
- 2)
- 3)

HVA ER DINE STØRSTE UTFORDRINGER I FORHOLD TIL DISSE KJØREREGLENE?

MEDISINSK OPPFØLGING

HVILKE BEHOV HAR DU I FORHOLD TIL MEDISINSK OPPFØLGING?

- **HVA HAR FUNGERT GODT TIDLIGERE? ÅRSAK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT TIDLIGERE? ÅRSAK?**

HVA BLIR DET VIKTIGSTE Å UTVIKLE NESTE SESONG? OG HVILKE STRATEGI HAR DU FOR Å LØSE DETTE?

HVILKEN HJELP HAR DERSOM SYKDOM OG SKADER OPPTRETER LOKALT?

HVA KAN DU SELV GJØRE FOR Å REDUSERES SJANSEN FOR SYKDOM OG SKADER?

UTSTYR

HVORDAN ER DU FORNØYD MED UTSTYRET DITT I SESONGEN SOM HAR VÆRT?

- **HVA HAR FUNGERT GODT? ÅRSÅK?**

- **HVA HAR FUNGERT MINDRE GODT? ÅRSÅK?**

HVA BLIR DET VIKTIGSTE Å UTVIKLE NESTE SESONG?

HVORDAN FUNGERER SAMSPILLET MED SMØRER? OG HVA KAN FORBEDRES?

HVILKE STRATEGIER HAR DU FOR Å OPTIMALISERE UTSTYRET FOR KOMMENDE SESONG?

EKSTERNE RESSURSPERSONER

HVORDAN HAR EKSTERNE FAGRESSURSER BIDRATT TIL DINE PRESTASJONER? ÅRSÅK?

HVA ØNSKER DU DEG MER AV NÅR DET GJELDER FAGRESSURSER? ÅRSÅK?

.....
NAVN



PARA LANGRENN ELITE - Evalueringsskjema sesongen 2022/2023

Evaluering av sesongen 2022/23.

Vi nærmer oss slutten på 22/23 sesongen. Bruk litt tid på å analysere sesongen din. Vi ønsker at dere reflekterer, og skriver ned tanker dere har vedr. denne sesongen. Jo mer dere reflekterer og noterer, dess mer verdtt blir evalueringen (for oss og for dere!!). Det som skrives her er selvfølgelig konfidensielt helt til dere eventuelt velger å «luften det» på evalueringsmøtet. Spørsmålene i skjemaet her er kun ment til å hjelpe dere på vei, som et utgangspunkt for gruppe- og individuell samtale. Har dere andre ting på hjertet, sørg for å få det med.

Emilie/Magnus

Vurder følgende spørsmål på en skala fra 1 (dårlig/lite) til 5 (veldig bra/mye)

Del 1: utøveren

Generelt

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hvordan vil du gradere 2022/2023 sesongen din? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Har du oppnådd målsettingene dine? | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Tilleggsinfo. vedr graderingen av sesongen og målene? | | | | | |

Trening (svar utfyllende)

- Hva var dine viktigste prioriteringsområder før sesongen startet?
- Hvordan har du jobbet med disse gjennom sesongen?
- Hva er du mest fornøyd med i eget treningsarbeid gjennom sesongen (nevner gjerne flere ting)?
- Hva kunne du gjort bedre eller annerledes på veien (nevner gjerne flere ting)?

8. Hvor står du i dag?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utholdenhet										
Styrke										
Mentale ferdigheter										
Hurtighet/spenst										
Balanse/koordinasjon										
Teknikk klassisk										
Teknikk skøyting										
Skikontroll										
Ernærings situasjon										
Helsesituasjon										
Motivasjon										

Kommentarer?



PARA LANGRENN ELITE - Evalueringsskjema sesongen 2022/2023

9. Med utgangspunkt i pkt. 8. Hva blir dine viktigste fokusområder for sesongen 23/24?

Coaching

	1	2	3	4	5
10. Er du fornøyd med hvordan du er blitt coachet denne sesongen?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Treningssamlingsstandard?	☐	☐	☐	☐	☐
12. Treningsplaner?	☐	☐	☐	☐	☐
13. Feedback på trening/treningssamlinger?	☐	☐	☐	☐	☐
14. Feedback på din trening?	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer?

Tilleggsspørsmål:

Hvor fornøyd er du med konkurransesesongen din (hva var bra/hva gikk galt/sykdom etc.)?

Trenger du mer støtte til gjennomføring/planlegging av treningen din? Forslag?

Hva var du mest fornøyd med i løpet av hele 2022/23 sesongen (trening/konkurranser etc.)?

Har du andre forslag til forbedringer?



PARA LANGRENN ELITE - Evalueringsskjema sesongen 2022/2023

Del 2: laget

Verdier/trivsel i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5
15. Din etterlevelse av verdiene i laget	☐	☐	☐	☐	☐
16. Lagkameraters etterlevelse av verdiene i laget	☐	☐	☐	☐	☐
17. Fokuset på verdier/verdiarbeid underveis i sesongen	☐	☐	☐	☐	☐
18. Trives du i laget?	☐	☐	☐	☐	☐

Utdyp:

Sport i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5
19. Prestasjonsmiljøet i laget gjennom samlingssesongen	☐	☐	☐	☐	☐
20. Samarbeid utøver-utøver	☐	☐	☐	☐	☐
21. Tilrettelegging på samling	☐	☐	☐	☐	☐
22. Oppfølging på samling	☐	☐	☐	☐	☐
23. Samlingsinnhold	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer (evt. annet)?

Samlinger i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5
24. Samling Sognefjellet	☐	☐	☐	☐	☐
25. Samling Bø	☐	☐	☐	☐	☐
26. Samling Brumunddal/Lillehammer	☐	☐	☐	☐	☐
27. Samling Livigno	☐	☐	☐	☐	☐
28. Samling Torsby	☐	☐	☐	☐	☐
29. Samling Trysil	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer?



PARA LANGRENN ELITE -

Evalueringsskjema sesongen 2022/2023

Konkurranser i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5
30. Nasjonal terminliste	☐	☐	☐	☐	☐
31. Internasjonal terminliste	☐	☐	☐	☐	☐
32. Organisering/kommunikasjon: nasjonale konkurranser	☐	☐	☐	☐	☐
33. Organisering/kommunikasjon: internasjonale konkurranser	☐	☐	☐	☐	☐
34. Prestasjonsmiljøet i laget gjennom konkurransesesongen	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer (evt. annet)?

Utstyr i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5
35. Ski	☐	☐	☐	☐	☐
36. Tilhørende skiutstyr (staver, sko, rulleski m.m.)	☐	☐	☐	☐	☐
37. Kommunikasjon rundt ski, bestillinger etc.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Kommunikasjon med smørere	☐	☐	☐	☐	☐
39. Service i konkurranser	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer (evt. annet)?

Helse i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5
40. Medisinsk oppfølging av lege	☐	☐	☐	☐	☐
41. Fysioterapeut oppfølging	☐	☐	☐	☐	☐
42. Mental helse coaching	☐	☐	☐	☐	☐
43. Ernæring	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer?



PARA LANGRENN ELITE -
Evalueringsskjema sesongen 2022/2023

NSF sentralt i hvilken grad er du fornøyd med:

	1	2	3	4	5	6
44. Sportssjef/LK og deres informasjonsflyt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45. Markedsavdelingen (markedsoppdrag/prod. av filmmateriell)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46. Sponsorer	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kommentarer?

Med vennlig hilsen

Emilie/ Magnus



Oppsummering trenerseminar Hovedlandsrennet 2023

Nord universitet arrangerte i samarbeid med IL Varden Meråker og Trenerklubben i langrenn fagseminar under Hovedlandsrennet 2023.

Per Øyvind Torvik innledet seminaret med en oppsummering av tidendens første offisielle langrennscross der totalt 533 deltakere gjennomførte den utfordrende og fartsfylte crossen.

Videre fulgte en faglig innledning der Guro Strøm Solli diskuterte hvordan fysisk vekst og modning påvirker prestasjonsutviklingen for denne gruppen utøvere. I tillegg hadde Thomas Losnegard laget en videoforelesning med tittelen «**Hvorfor er skileik den beste teknikktreninga?**» Her ble fordelene med denne treningsmetodikken faglig begrunnet.

Den største delen av seminaret ble viet til en paneldebatt der både Frode Estil og Julie Myhre delte av sine unike erfaringer. Debatten ble krydret med videoinnslag fra Marit Bjørgen som på grunn av punktering på vei til Gardermoen ikke rakk frem til seminaret.

Tema som ble diskutert av panelet var blant annet:

- Allsidighet vs. spesialisering
- Teknikktrening
- Treningsvolum og terskeltrening for unge utøvere
- Frafall fra langrennssporten

Opptak av seminaret i sin helhet finner dere her:



Treningsplanlegging

Utdrag fra neste utgave i «Utviklingstrappa i langrenn»

Treningsplanlegging er selve hjørnesteinen for systematisk utvikling av utøvere. Ved å planlegge treningen grundig legger man til rette for gode treningsøkter og effekt av treningen over tid. Treningsplanlegging er også med på å øke bevissthetsnivået hos trenere og utøvere, og det gir forutsetninger for fruktbare diskusjoner. Planene må ikke følges slavisk, men skal justeres på bakgrunn av utøverens individuelle forutsetninger og rammebetingelser.

Treningsplanleggingen må ta utgangspunkt i et langsiktig perspektiv, der målet er å ta ut den enkelte utøvers potensial som godt voksen seniorløper. Utøverne må involveres i treningsplanleggingen, slik at de får et sterkt eierforhold til egen utvikling og eget treningsarbeid. Det er viktig at det stilles krav til utøverne, og at de utfordres til å ta ansvar for både planleggingen, gjennomføringen og evalueringen av treningen. Dette gjelder både funksjonsfriske utøvere, og utøvere med funksjonsnedsettelse.

De beste utøverne har ikke kommet dit de er, uten å ha en offensiv holdning – utfordringer må tas, og grenser skal sprenge uansett funksjonsevne. De beste er dyktige til å utfordre kroppens treningstoleranse, men samtidig har de en fantastisk evne til å kjenne at nok er nok, og de er ikke redde for å endre treningsplanen og ta nødvendige hviledager når det er nødvendig. De balanserer grundighet og seriøsitet når det gjelder det viktigste i treningsarbeidet, med en leken og fandenivoldsk innstilling til mye av det som i utgangspunktet ikke er så viktig.

Kapasitetsanalyse

I all treningsplanlegging er det sentralt å vite hvilke arbeidskrav som stilles i idretten samt gjøre en eller annen form for kapasitetsanalyse av utøvere. Her inngår et spekter av faktorer herunder blant annet fysiologiske, mentale, sosiale, økonomiske samt utstyr og treningsfasiliteter. Når arbeidskrav er kartlagt kan det være smart å starte med selve målet; hva er sentralt i den konkurransen du skal prestere, og hvor står du i dag i forhold til å oppnå dette målet? Hvilke faktorer må utvikles for å lykkes? Deretter må det lages en treningsplan som har som mål å utvikle disse faktorene, og det planlegges gjerne «baklengs» tilbake til dags dato. Dersom det er spesielle faktorer du må utvikle, må dette også speiles i treningsarbeidet.

Treningsplanlegging skal være enkelt, der treningen planlegges med utgangspunkt i idrettens arbeidskrav og utøverens mål om hvilke kapasiteter/ferdigheter han eller hun skal utvikle. Dette gjelder også utøvere med funksjonsnedsettelse. Spesifisitet (bevegelsesform og intensitet) og progresjon (volum/hyppighet) må være kjernen i all treningsplanlegging, men må suppleres med variasjon og periodisering av bevegelsesformer og intensitet for å sikre utvikling over tid. Gode trenere skaper stor grad av individualisering uten at det går på bekostning av gruppetilhørighet.

Treningsprinsipper i planleggingen

Skal vi oppnå fremgang i treningen, må treningsbelastningen (treningsstimuli) være tilpasset nivået på utøveren uansett funksjonsevne. Effekten av treningen er i hovedsak avhengig av hvilken trening

som gjennomføres, treningsbelastningen og hvilke restitusjonstiltak som blir iverksatt etter økten. Treningsbelastningen avhenger i hovedsak av treningsvarighet, treningsintensitet og treningshyppighet. Bevegelsesmåte, psykiske forhold og ytre forhold (høyde over havet og klima) har også betydning for treningsbelastningen både hos funksjonsfriske utøvere og utøvere med funksjonsnedsettelse.

Man kan dermed oppnå høy treningsbelastning ved både å gjennomføre høyt volum på lav intensitet eller lavere volum med mer trening på høy intensitet. Samtidig vil høyt volum på lav intensitet gi andre typer tilpassinger enn lavt volum på høy intensitet. I treningsplanlegging er volum, intensitet og hyppighet sentrale aspekter for prioritering av økter og sammensetningen av treningens totale innhold som kontinuerlig må vurderes ut ifra utøverens nivå og målsetning med treningen.

Er en I3 økt bedre enn en I5 økt? Svaret er ikke gitt da man i prinsippet kan oppnå samme treningsbelastning på de to øktene, men det kommer an på målet med økta. Ved I3 er at du kan ha lengre varighet (større volum) og dermed flere repetisjoner enn ved I5, men intensiteten må da være noe lavere. I forhold til arbeidskravet i langrenn kan man litt forenklet si at I3 økten utvikler egenskapen til å opprettholde høy fart over lengre tid, mens I5 økten utvikler egenskapen til å gå fortere. Derimot vil en I3 økt være lite formålstjenlig dersom utøveren ikke klarer å gjennomføre teknikken på en god måte og/eller hvis farten er lav og påfører stor muskulær belastning, mens kun trening av I5 vil gi liten variasjon og utvikling over tid.

Når vi planlegger, gjennomfører og evaluerer treningen er det også en del faktorer vi må ta hensyn til.

Spesifisitet – Variasjon – Individualisering – Progresjon – Periodisering

Spesifisitet: Spesifikk trening fører til nødvendige fysiologiske tilpasninger og utvikler de tekniske, taktiske og psykiske ferdighetene uansett funksjonsevne. Treningen bør bli mer spesifikk jo eldre man blir, og jo nærmere man kommer konkurranseperioden. Valg av bevegelsesform er en opplagt faktor for å oppnå gunstig stimuli på nervesystem og muskler. Skal man bli god til å stake – må man stake, god til å sykle, må man sykle osv. I tillegg er intensitet en vesentlig del av begrepet spesifisitet. Dette kan eksemplifiseres i staking, der vi ved lav intensitet primært bruker armer og overkropp. Videre vil armene og overkroppen oppnå derimot ganske fort et «tak» for hvor mye energi de kan produsere. Ved økende intensitet vil derfor andre deler av musklene bli mer og mer aktive samt beina, siden vi da er avhengig av en større vertikal forflytning av tyngdepunktet for å skape større kraft til stavene. Derfor vil også spesifisiteten øke med økende intensitet i staking, i hvert fall opp til et visst nivå. I tillegg er det vanlig å ha en forberedende treningsperiode (sommer) der andel «spesifikk trening» (bevegelsesform og intensitet) er moderat før en periode nærmere sesong som har høyere grad av spesifisitet.

Variasjon: Spesifisitet er viktig, men ikke tilstrekkelig for å sikre kontinuerlig utvikling. En systematisk variasjon i treningsform, varighet, intensitet, hyppighet og bevegelsesform er med på å utvikle prestasjonsevnen og motivasjonen for trening. Variert trening kan også forebygge skader i en krevende treningsprosess. Variasjon i bevegelsesform og intensitet er viktigere jo mer man trener, både for funksjonsfriske og utøvere med funksjonsnedsettelse. Eksempelvis vil en som trener 2-3 ganger per uke kunne gjennomføre disse øktene som spesifikk trening med tanke på bevegelsesform og intensitet. Trener man 7-10 ganger i uke, vil fortsatt disse 2-3 øktene gjelde som «kjerneøkter», men man er i tillegg avhengig av noen økter med lengre varighet og lavere intensitet for videre utvikling. Skal man bli virkelig god til å stake må man da ha både økter med høy intensitet og lang varighet. For å bli ytterligere bedre bør man kanskje i tillegg ha noen økter i løping for å «stresse» sirkulasjonssystemet ytterligere. Under løping vil man typisk ha ~10 % høyere maksimalt oksygenopptak enn i staking, som gjør at ved

for eksempel I4-5 trening kan ligge noe høyere i hjertefrekvens på samme opplevd anstrengelse.

Individualisering: Utøvere reagerer forskjellig på samme trening. Treningsplaner må derfor tilpasses den enkelte utøvers forutsetninger, funksjonsevne og rammebetingelser. For trenere som har grupper med utøvere er ofte individualisering utfordrende. På den ene siden ønsker du at utøvere gjennomfører samme økter for å ha god oversikt og for å sikre tilhørighet, på den andre siden vil treningstilstand/skader/sykdom være viktige faktorer å ta hensyn til. Gode trenere klarer derimot å tilrettelegge for god individualisering på økter slik at hver enkelt får et godt utbytte av treningen. Eksempler kan være ulike typer hjul på rulleski under langturer eller smart organisering på intervalltrening. Ved å gjøre en tilpasning av motstand på hjulene under en rulleskiøkt kan man individualisere for ulike funksjonsevner slik at eksempelvis en utøver med redusert muskelstyrke i ett bein kan følge de funksjonsfriske på en rulleskiøkt.

Progresjon: Både i oppstarten av trening og utvikling over tid er man avhengig av å øke treningsbelastningen uansett funksjonsevne. Over år vil man naturlig øke volumet på treningen samt øke hyppighet på treninger. Langturer vil da typisk bli lengre, men intervalltreningen vil ha lengre draglengde eller flere drag. Progresjon er også sentralt i økt-gjennomføring. Under en I3-5 økt vil det kanskje være lurt å starte første draget med litt lavere intensitet samt øke fart på hvert drag noe under økta for å sikre god kvalitet på øktene.

Periodisering: Når man har kommet på et høyt nivå vil man være avhengig av gunstig periodisering for å oppnå videre utvikling. Den overordnede hensikten med periodisering er en god koordinering av treningsbelastning og restitusjon. Periodisering av trening kan gjøres på mange ulike måter, for eksempel en tradisjonell periodisering ved økende hyppighet av intensive økter og lavere volum når sesongen nærmer seg. I tillegg finnes det ulike «blokkmetoder», for eksempel er det vanlig å periodisere mellom lette og harde uker i en periodeplan. Dette gjøres ved å øke treningsbelastningen ved endring i volum, hyppighet og/eller høyere intensitet. I mange tilfeller kan det å variere alle disse faktorene på samme tid være risikofyllt, da man ikke har gode objektive mål på hvordan treningsbelastningen faktisk er. Derfor kan en enklere måte være å kun variere volum mellom rolige og harde uker. Her trener du samme antall økter, like mange hardøkter (for eksempel 2-3 økter i uka), men kun justerer varighet på økter. Langturer vil da være kortere og intervalltreningen kan ha færre drag (eller kortere draglengde) med samme intensitet. En slik måte å gjennomføre treningen har store likhetstrekk med formtoppingsregimer der man typisk kun justerer volumet inn mot viktige konkurranser. Sammensetningen av øktene i treningsuka vil også skape en form for periodisering innad i uka som gir noe av de samme effektene. Daglig variasjon i belastning og bevegelsesform øker toleransen for den totale treningsbelastningen uansett funksjonsevne. For eksempel vil det være naturlig med påfølgende rolige økter etter intensive økter.

Treningsplaner

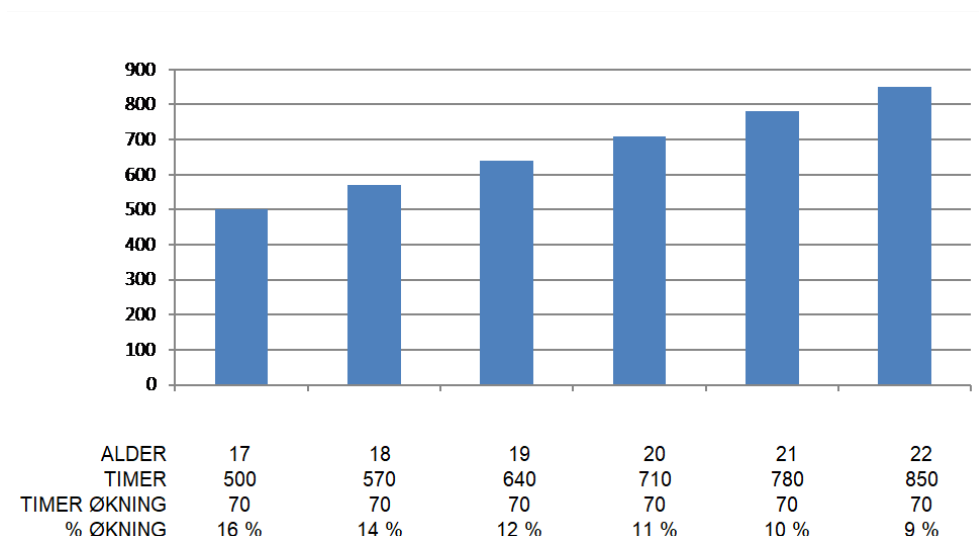
Første trinn i planleggings- og periodiseringsprosessen er å dele inn i hensiktsmessige tidsperioder. Utøvere bør utarbeide langsiktige planer over flere år. Disse sier noe om hensikten, innholdet og strukturen på treningen i de ulike treningsperiodene. Hovedformålet med langtidsplanene er å få frem de store linjene i treningen fra år til år.

Flerårsplaner

I løpet av juniorperioden bør utøverne skissere en flerårig plan som beskriver en mer langsiktig treningsprogresjon. Planen som utøverne tar med seg inn i seniorårene, bør inneholde følgende:

- en konkretisering av utøverens målsetting i de ulike treningsårene

- en plan for utvikling av utøverens kapasitet i henhold til arbeidskravet
- en grovplan for treningsinnholdet – spesielle utviklingsområder må konkretiseres



Spesielle fokusområder

17 år:

- Aerob kapasitet, hurtighet og teknikk
- Lett og småkupert terreng
- Kvalitet i gjennomføring av øktene

18 år:

- Aerob kapasitet, hurtighet og teknikk
- Lett og småkupert terreng + staking
- Kvalitet i gjennomføring av øktene

19 år:

- Aerob kapasitet, styrke og arbeidsøkonomi
- Kupert og motbakketerreng + staking
- Konkurransgjennomføring
- Optimalisere hverdagen (søvn, hvile)

20 år:

- Aerob kapasitet, styrke og arbeidsøkonomi
- Kupert og motbakketerreng + staking
- Konkurransgjennomføring
- Høydetrening
- Optimalisere hverdagen (søvn, hvile)

21-22 år:

- Aerob kapasitet, styrke og arbeidsøkonomi
- Alle terrengetyper
- Taktiske vurderinger i konkurranse
- Høydetrening + formtopping
- Optimalisere hverdagen (søvn, hvile)

Årsplaner

Fra junioralder bør utøverne lage årsplaner med retningslinjer for hvert treningsår. Planene bør inneholde følgende:

- målsetting for treningsåret og for den enkelte treningsperioden
- aktivitetsoversikt med planlagte konkurranser, tester og samlinger
- periodisering og belastningsstruktur – inndeling av treningsåret i treningsperioder
- plan for utvikling av treningsvarighet og treningsinnhold fra måned til måned

En årsplan (makrosyklus) deles inn i en forberedelsesperiode, en konkurranseperiode og en kort avkoblingsperiode. Treningen skifter aldri fullstendig karakter fra periode til periode, som regel er det snakk om relativt små endringer i innhold og struktur. Under eksemplifiseres noen årsplaner og kalendere som benyttes for denne målgruppen.

Sesongplan												
Målsetninger sesongen:												
												
Hvordan nå målsetningene:												
Måned	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April
Timer												
# 13												
# 14												
# IS/konk.												
# styrke												
# hurtighet												
Fokusområder												

	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mars	April	Sum
Tot. treningstimer	50	60	70	70	75	75	80	70	55	50	45	40	740
Intensive økter/konk. (antall)													0
Styrkeøkter (antall)													0
Hurtighetsøkter (antall)													0
Spenstøkter (antall)													0
Hviledager (antall)													0

[illegible]

Uke- og øktplaner

I junioralderen bør disse være detaljerte og inneholde følgende:

- oversikt over alle treningsøktene for uka
- varighet, intensitet og bevegelsesform på de ulike øktene

Uke- og øktplanene på de neste sidene er gode eksempler på treningsplaner for de ulike periodene for juniorløpere i ulike alderskategorier.

Eksempel på en middels hard treningsuke på vår/sommer for yngre junior

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Hvile							
Tirsdag	Oppvarming: 15 min løping (I-1) + 4 min elghufs (I-2) Intervall: 5 x 4 min elghufs med staver (I-4) Avslutning: 15 min nedjogging (I-1)							
Onsdag	LANGKJØRING: 1 time 15 min rulleski klassisk (I-2) med innlagt hurtighet: ca. 10 x 10 sek					LANGKJØRING: 1 time 30 min løping (I-1)		
Torsdag	LANGKJØRING: 2 timer rulleski duatlon (I-1)							
Fredag	LANGKJØRING: 35 min løping (I-1) Maksimal og generell styrke: 45 min							
Lørdag	Oppvarming: 20 min rulleski skøyting (I-1–2) Intervall: 8 x 5 min rulleski skøyting (I-3) Avslutning: 15 min rulleski skøyting (I-1)					LANGKJØRING: 1 time sykling (I-1–2)		
Søndag	LANGKJØRING: 2 timer 30 min løping i variert terreng / myrterreng (I-1)							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Totalt
Tid (t)	9.00	1.10	0.40	0.20		0.45	0.20	12.30 t
Antall økter	7		1	1		1	1	8 økter

Kommentar

Mai-treningen bør være noe lettere og med en større andel alternativ trening enn denne treningsuka.

Det er viktig å periodisere mellom lette, middels harde og harde treningsuker. Det mest vanlige er å øke treningsmengden med omtrent 25 prosent i de harde ukene og redusere de lette tilsvarende, sammenliknet med middels harde treningsuker.

Eksempel på en middels hard treningsuke på høsten for yngre junior

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Hvile							
Tirsdag	Oppvarming: 15 min løping (I-1) + 5 min elghufs (I-2) Intervall: 6 x 4 min elghufs med staver (I-4) Avslutning: 15 min nedjogging (I-1)					LANGKJØRING: 1 time rulleski skøyting (I-2) 15 min generell styrke		
Onsdag	LANGKJØRING: 1 time 45 min rulleski duatlon (I-1)							
Torsdag	LANGKJØRING: 1 time klassisk progressiv fart. Innlagt hurtighet staking: 10 x 10 sek							
Fredag	LANGKJØRING: 35 min løping (I-1) + spenst 10 x 10 sek. sprettende skigang Maksimal og generell styrke: 45 min							
Lørdag	Oppvarming: 20 min rulleski skøyting (I-1–2) Distanse: 10 km rulleski skøyting eller 10 x 3 min (I-4/5) Avslutning: 15 min rulleski skøyting (I-1)					LANGKJØRING: 1 time 30 min sykkel (I-1)		
Søndag	LANGKJØRING: 3 timer løping i myrterreng (I-1) Innlagt 5 x 10 sek hurtighet							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Spenst/ Hurtighet	Sum totalt
Tid (t)	8.15	1.25	0.30	0.25	0.25	0.45	0.50	13.15 t
Antall økter	4	1	(1)	1	1	1	3	8 økter

Kommentar

Utover høsten bør differensieringen mellom lette, middels harde og harde treningsuker være enda tydeligere enn i vår- og sommerperioden, siden belastningen er størst denne delen av året.

Styrketreningen bør være mer spesifikk, og hardøktene tøffere enn på sommeren.

Eksempel på en middels hard treningsuke på vinteren for yngre junior

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	LANGKJØRING: 30 min løping (I-1) Maksimal og generell styrke: 30 min							
Tirsdag	Oppvarming: 20 min ski klassisk (I-1–2) Hurtighet ski klassisk: 8 x 10–15 sek Avslutning: 15 min ski klassisk (I-1)							
Onsdag	LANGKJØRING: 1 time 20 min ski skøyting (I-1)							
Torsdag	Oppvarming: 20 min ski skøyting (I-1–2) Intervall: 3 x 8 min, pause 2 min ski skøyting (I-3) Avslutning: 20 min løping (I-1)					LANGKJØRING: 30 min løping (I-1)		
Fredag	Reise/fridag							
Lørdag	Oppvarming: 30 min ski klassisk (I-1–2) Intervall: 3 x 3 min eller 2 x 7 min ski klassisk (I-3/4) Hurtighet: 5 x 15 sek Avslutning: 15 min ski klassisk (I-1)							
Søndag	Oppvarming/avslutning: 1 time 30 min ski skøyting (I-1–2) Hurtighet: 5 x 10 sek Konkurranse: 5/10 km skøyting							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Totalt
Tid (t)	5.30	1.10	0.20	0.10	0.40	0.30	0.30	8.40 t
Antall økter	2		1	(1)	2	1	1(2)	7 økter

Kommentar

På vinteren bør det være klare skiller mellom treningsuker og konkurranseuker. Juniorer bør trene mange timer på ski for å utvikle spesifikk kapasitet og teknikk, og derfor anbefales det månedlig å legge inn treningsuker med treningsmengder som er like store som på høsten. Styrken må vedlikeholdes gjennom vinteren, og det er smart å legge inn jevnlig løpeøkter for å få variasjon i treningen.

Eksempel på en middels hard treningsuke på vår/sommer for eldre junior

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Hvile							
Tirsdag	Oppvarming: 15 min løping (I-1) + 5 min elghufs (I-2) Intervall: 5 x 5 min elghufs med staver (I-4) Avslutning: 15 min nedjogging (I-1)					LANGKJØRING: 1 time 30 min sykling (I-1) 30 min generell styrke		
Onsdag	LANGKJØRING: 45 min rulleski klassisk (I-2) Hurtighet: 4 stigningsløp + 8 x 12 sek					LANGKJØRING: 1 time 30 min løping (I-1)		
Torsdag	LANGKJØRING: 2 timer 30 min rulleski duatlon (I-1)							
Fredag	LANGKJØRING: 35 min løping (I-1) Maksimal styrke: 45 min							
Lørdag	Oppvarming: 20 min rulleski skøyting (I-1–2) Intervall: 8 x 6 min rulleski skøyting (I-3) Avslutning: 15 min rulleski skøyting (I-1)					LANGKJØRING: 1 time 30 min padling/kajakk (I-1–2)		
Søndag	LANGKJØRING: 3 timer 15 min løping i variert terreng / myrterreng (I-1)							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Totalt
Tid (t)	11.15	1.10	0.50	0.25		0.45	0.20	14.45 t
Antall økter	7		1	1		1	1	9 økter

Kommentar

Det er viktig å periodisere mellom lette, middels harde og harde treningsuker. Det mest vanlige er å øke treningsmengden med omtrent 25 prosent i de harde ukene, og redusere de lette tilsvarende, sammenliknet med middels harde treningsuker.

Eksempel på en middels hard treningsuke på høsten for eldre junior

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Hvile							
Tirsdag	Oppvarming: 15 min løping (I-1) + 5 min elghufs (I-2) Intervall: 6 x 5 min elghufs med staver (I-4) Avslutning: 15 min (I-1)					LANGKJØRING: 1 time 30 min rulleski skøyting (I-1–2)		
Onsdag	LANGKJØRING: 2 timer rulleski duatlon (I-1)							
Torsdag	LANGKJØRING: 1 time klassisk progressiv fart. Siste halvtime I-3 Hurtighet staking: 10 x 10–15 sek					LANGKJØRING: 1 time 30 min rulleski løp (I-1–2)		
Fredag	LANGKJØRING: 35 min løping (I-1) + 10 x 10 sek sprettende skigang Maksimal og generell styrke: 45 min							
Lørdag	Oppvarming: 20 min rulleski skøyting (I-1–2) Intervall: Distanse 10 km rulleski skøyting (I-4/5) Avslutning: 15 min rulleski skøyting (I-1)					LANGKJØRING: 1 time 30 min sykkel (I-1)		
Søndag	LANGKJØRING: 3 timer løping i myrterreng (I-1)							
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Spent/ hurtighet	Sum totalt
Tid (t)	10.45	1.25	0.30	0.30	0.25	0.45	0.45	14.45 t
Antall økter	4	1	(1)	1	1	1	2	9 økter

Kommentar

Utover høsten blir periodiseringen mellom lette, middels harde og harde treningsuker enda viktigere enn i vår- og sommerperioden siden belastningen er høyest denne delen av året.

Eksempel på en middels hard treningsuke på vinteren for eldre junior

Dag	Økt 1					Økt 2		
Mandag	Hviledag							
Tirsdag	LANGKJØRING: 1 time 20 min ski skøyting (I-1)							
Onsdag	Oppvarming: 20 min ski skøyting (I-1–2) Intervall: 5 x 4 min, pause 2 min ski skøyting (I-4) Avslutning: 20 min løping I=1					LANGKJØRING: 30 min løping (I-1)		
Torsdag	Oppvarming: 20 min ski klassisk (I-1–2) Hurtighet ski klassisk: 8 x 10–15 sek Avslutning: 15 min ski klassisk (I-1)					LANGKJØRING: 60 min ski skøyting (I-1)		
Fredag	Reise					LANGKJØRING: 30 min løping (I-1) Drill og 5 stigningsløp		
Lørdag	Oppvarming: 30 min ski klassisk (I-1–2) Konkurransforberedelse: 3 x 4 eller 2 x 8 min klassisk (I-3/4) Hurtighet: 5 x 15 sek Avslutning: 15 min ski klassisk (I-1)							
Søndag	Oppvarming/avslutning: 1 time 30 min ski klassisk (I-1–2) Hurtighet: 5 x 10 sek Konkurransen: 10/15 km klassisk					LANGKJØRING: 30 min løping (I-1)		
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Sum totalt
Tid (t)	7.10	1.10		0.30	0.50		0.30	10.10 t
Antall økter	5			1	2		2	9 økter

Kommentar

På vinteren bør det være klare skiller mellom treningsuker og konkurranseuker. Juniorer bør trene mange timer på ski for å utvikle spesifikk kapasitet og teknikk, og derfor anbefales det månedlig å legge inn treningsuker med treningsmengder som er like store som på høsten. Styrken må vedlikeholdes gjennom vinteren, og det er smart å legge inn jevnlig løpeøkter for å få variasjon i treningen. Treningen inn mot viktige konkurranser er individuell og må læres.

Folkelig-Inkluderende-Offensiv-Ærlig

Trenerseminar

og årsmøte

for Trenerklubben i Langrenn

Holmenkollen Riksanlegg

Lørdag 10. – søndag 11.juni

Trenerklubben i langrenn og NSF inviterer til Trenerseminar i forbindelse med Oslo Skishow

Program lørdag:

- | | |
|-------|--|
| 10.00 | Konkurransgjennomføring – siste nytt fra GPS-prosjektet
Thomas Losnegaard, professor NIH/fagsjef utholdenhet Olympiatoppen
Per Elias Kalfoss, fagsjef NSF langrenn |
| 11.30 | Lunch i Riksanlegget |
| 12.30 | «Fra nederlagsdømt til verdensledende». Hva har skjedd med norsk kvinnelangrenn det siste året?
Sjur Ole Svarstad og Stig Rune Kveen, trenere kvinner elite
Øyvind Sandbakk, professor NTNU |
| 14.00 | Juniorrenn Oslo Skishow – observasjon og «mingling» |
| 16.00 | Agility Oslo Skishow - observasjon og «mingling» |
| 17.00 | Årsmøte Trenerklubben |
| 18.00 | Prolog Oslo Skishow senior - observasjon og analyser |
| 19.00 | Middag i Riksanlegget |
| 20.00 | Finaler Oslo Skishow senior - observasjon og «mingling» |

Program søndag:

- 07.30** **Run & talk - sosial løpetur for de morgenfriske** 😊
- 09.00** **Fendura: Det siste fra forskningsprosjektet om
«Den kvinnelige utholdenhetsutøveren»**
Monika Kørre, trener Equinor rekruttlandslag NSF
Guro Strøm Solli, Førsteamanuensis Nord Universitet
- 11.00** **Utvikling av Framtidens Trenerutdanning i NSF langrenn**
Brit Baldishol, Utviklingssjef NSF, langrenn
Pål Rise, Leder utdanning og administrasjon NSF, langrenn
- 13.00** **Avslutning**

Seminarer er gratis, inkl. lunch og middag lørdag
Deltagere må ordne og dekke evt. overnatting individuelt

Det er reservert 20 rom på Scandic Holmenkollen Park fra fredag til søndag. (Først til mølla 😊)

Avtalte priser:

*Enkeltrom kr. 1.290,- inkl. frokost

*Dobbeltrom 1.490,- inkl. frokost (745,-/pers.)

For bestilling av hotellrom: Ring 22 92 20 00 / mail: holmenkollenpark@scandichotels.com

Oppgi bookingreferanse: 48509919

Lenke til påmelding: [Påmelding Trenerseminar](#)

Påmeldingsfrist 26.05. (Samme frist gjelder for booking på Scandic Holmenkollen Park)

VELKOMMEN!





Saksliste årsmøte i Trenerklubben 10.06.2023

- 1. Godkjenning av representanter**
- 2. Valg av møteleder, sekretær og to representanter til å underskrive protokoll**
- 3. Årsberetning**
- 4. Regnskap for kalenderåret 2022**
- 5. Kontroll av regnskapet**
- 6. Trenerklubbens utmerkelser**
- 7. Valg**
Valgkomiteens innstilling til nytt styre og valgkomite vil legges fram på årsmøtet
- 8. Arbeidsplaner og budsjett for 2022-23**
- 9. Eventuelt**



TRENERKLUBBEN, ÅRSBERETNING 2022-2023

På Trenerklubbens årsmøte som ble gjennomført på Gardermoen 28.04.2022 ble følgende styre valgt for sesongen 2022-2023: Øyvind Sandbakk (leder) – Guro Strøm Solli– Monika Kørre – Thomas Losnegard – Per Elias Kalfoss – Brit Baldishol

Redaktør: Per Elias Kalfoss, layout: Øivind Gammelmo.

Kasserer: Turid Halvorsen.

Revisorer: John Wiig Nordby og Trygve Lundsten

Styret har hatt 6 møter i perioden mai 2022 til mai 2023. I tillegg har det vært jevnlig kontakt på e-mail og telefon.

Medlemstallet er per 5.mai 2023: XXX

Det er i perioden utgitt 4 nummer av bladet: "Nytt fra Trenerklubben". Stoff til bladet er i stor grad innhentet og skrevet av styrets medlemmer, samt at noe materiale fra våre seminarer og fra diverse forskningsprosjekter er benyttet. Vi formidler også noe stoff og informasjon om ulike seminarer/webinarer og gjennom Trenerklubbens Facebook-side som p.t. har XXX medlemmer. Dette er en lukket gruppe forbeholdt medlemmer av Trenerklubben, samt noen inviterte gjester. Målsetningen er at både Facebook-siden og Trenerklubbens blad skal være komplementære og aktive formidlingskanaler for fagstoff til våre langrennstrenere. Tilbakemeldingene fra våre medlemmer er at våre formidlingskanaler har blitt stadig bedre.

Det ble gjennomført Trenerseminar under sesongåpningen på Beitostølen i november 2022 og under Hovedlandsrennet i mars 2023. I begge tilfeller ble seminarene gjennomført både fysisk og digitalt, og styret karakteriserer innholdet som bra og relevant.

Kontingentkrav for 2022 ble sendt ut i mai og det er sendt flere purringer. Likevel er det en utfordring at flere medlemmer ikke betaler kravet. Kontingentkrav for 2023 sendes ut.....

Samarbeidet med NSF må karakteriseres som meget bra. Det gis ikke noen direkte økonomisk støtte fra NSF, men indirekte i form av styrearbeid, samt samarbeid om seminarer og webinarer.

Styret ser tilbake på et faglig bra år der Trenerklubben har bidratt til formidling av fagkunnskap både gjennom bladet og seminar-virksomhet.

Styret konstaterer at Trenerklubben fortsatt fungerer godt og er en viktig aktør i utviklingen av langrennsidretten i Norge.

Engelberg/Oslo/Meråker, 05.mai 2023

Øyvind Sandbakk

Guro Strøm Solli

Monika Kørre

Thomas Losnegard

Per Elias Kalfoss

Brit Baldishol



Trenerklubben har en innkjøpsavtale med IDT Solutions for våre medlemmer. Avtalen gjelder kjøp av rulleski og bindinger, samt rillejern og klisterskinne.

IDT er offisiell samarbeidspartner for NSF's landslag og ønsker også å støtte opp under den betydelige innsatsen som nedlegges av trenerklubbens medlemmer over hele landet.

Rabattkoden som tilbys gir 50 % rabatt i nettbutikken på de aktuelle produktene.

Rabattkode: **nsf-trenergr**

Nettbutikken finner du her: www.idtsports.com

Rabattkoden er ment for personlig innkjøp til medlemmer, og vi ber om at dette respekteres, slik at våre gode relasjoner til IDT opprettholdes

Hodelykter fra SILVA



Trenerklubbens medlemmer får 40% rabatt i nettbutikken.

Rabattkode **noski40**

Nettbutikken finner du her: <https://no.silvasweden/>



Trenerklubbens medlemmer får 30% rabatt i nettbutikken til Craft.

Rabattkode er **XC30**.

I nettbutikken finnes både bekledning og gode sko til ulike aktiviteter.

Etter litt bruk kan vi spesielt anbefale terrengskoene *CTM Ultra Trail Carbon* til langrennsfolket!

Nettbutikken finner du her: <https://www.craft.no/>



Nytt i 2023: Vi har rabattavtale med NSF langrenns brilleleverandør.

Medlemmer får 50% rabatt på briller fra Bliz i nettbutikken

Nettbutikken finner du her: <https://www.bliz.com/no/>

Bruk denne rabattkoden: **50NorwaySki2022**

Rabattkoden er ment for personlig innkjøp til medlemmer, og vi ber om at dette respekteres



Trenerklubben har etablert en innkjøpsavtale med Olympiasykler Norge AS. Avtalen gjelder ved kjøp av hjelmer og sykkel sko fra Catlike.

Olympiasykler Norge AS er strategisk leverandør for NSF langrenn og ønsker også å støtte opp under den betydelige innsatsen som nedlegges av trenerklubbens medlemmer over hele landet.

Rabattkoden gir 45 % rabatt i nettbutikken på de aktuelle produktene.

Rabattkode: NSF_trKlubb45%

Nettbutikken finner du her:

<https://olympiasykler.no/nettbutikk/>

Avtalen gjelder for trenere og varer fremt til 1.mai 2024

Rabattkoden er ment for personlig innkjøp til medlemmer, og vi ber om at dette respekteres, slik at våre gode relasjoner til Olympiasykler Norge AS opprettholdes

