



TRENERSEMINARET 2025

13. - 15. juni

Norges idrettshøgskole, Oslo

SNØ, Lørenskog

MELD DEG PÅ!



**Norges
Skiforbund**
Alpint

TRENERSEMINARET 2025

DETALJEPROGRAM

(Ver 2, 30.05.25)

fredag 13.06 NIH	lørdag 14.06 NIH	søndag 15.06 SNØ, Lørenskog
0730		
0745		
0800	0800-0815 Kaffe og mingling	0800-0815 Kaffe og mingling
0815	0815-0900 Claus Ryste	0815-0900 Anders Husby
0830	Utvikling og Status NSF Alpint	Introduksjon: Grunntekniske frikjøringsøvelser
0845		
0900	0900-0915 Flytt ute til parkeringen	0900-0915 Forflytning til hallen
0915	0915-1015 Markus Fosslund	0915-1115 Anders Husby
0930	Blades som treningsmetode: Fart fra flatta prosjektet	Grunntekniske frikjøringsøvelser på snø, Metode og progresjon i øvelser
0945	Praktisk økt ute	Skiøvelser som forutsetning for læring og teknikk utvikling
1000		bakgrunn, hensikt, eksempler
1015	1015-1030 Flytt inn	
1030	1030-1130 Timon Haugan	
1045	Hva har vært viktig for meg i min utvikling: Erfaringer og refleksjoner	
1100		
1115		1115-1145 Oppsummering (rett utenfor)
1130	1130-1145 Pause og hent mat	
1145	1145-1245 Introduksjon til BRASS skredkurs for alpinister	1145-1230 Lunsj
1200		
1215		
1230	1230-1300 Kaffe og mingling	1230-1400 Barmark / Multisport
1245		Barmark som arena for inspirasjon og kulturbygging: Ideer og erfaringer
1300	1300-1415 Tim Gfeller og Michael Sutti Rottensteiner	Einar Witteveen: Månedens tema
1315	Demands of international success:	Tommy Akselsen: Villmannen
1330	How can we best prepare younger athletes?	Odd og Markus Fosslund: Camp NoFo
1345		
1400	1345-1430 T3 Oppgaver	
	Silseth: Kommunikasjon -- Larsson: Taktikk besiktigelse --	1400-1415 Pause
1415	1415-1530 Ola Masdal	1415-1500 Stig Aambø
1430	Turning technique: Further reflections on the NSF strategy	Rekruttering: Hvordan fange flere, lengre?
1445		
1500	1445-1545 Trener Panel :	
	Perspektiver og metoder på bruk av video under trening og	1500-1545 Robert Reid
1515	1515-1530 Pause	Ironman Status og Oppdatering
1530	1530-1645 Christian Magelssen	
1545	Teaching skiing for understanding: How can coaches design	
1600	training sessions to improve decision making and learning?	
1615		
1630		
1645	1645-1745 Andreas Kollenborg	
1700	Attacking Vikings Culture:	
1715	Experiences and reflections on athlete development after 6 years	
1730	with the EC team	
1745		
1800	1800 Avslutning	

TRENERSEMINARET 2025

FOREDRAGSHOLDERE

(Ver 2, 30.05.25)

TIM GFELLER

Hovedtrener, World Cup Damer

MICHAEL SUTTI ROTTENSTEINER

Hovedtrener, World Cup Herrer

OLA MASDAL

Trener, World Cup Herrer (techlaget)

CHRISTIAN MAGELSSSEN

Christian har doktorgrad i motorisk læring fra NIH, og har forsket på om læringsprinsipper fra psykologi og nevrovitenskap også er aktuelle for å trene alpinister til å ta gode valg. I tillegg har han fullført trenerstudiet ved Norges idrettshøgskole og har flere års erfaring som alpintrener på alle nivåer.

ANDREAS KOLLENBORG

Trener, World Cup Herrer (techlaget)

CLAUS RYSTE

Sportsjef Alpint

MARKUS FOSSLAND

Utøver på World Cup Herrer (fartslaget) 2022-2024. Trener Heming, Trønder Alpin. Brukt mye blades i grunntreningen for å bli bedre i alpint.

TIMON HAUGAN

Utøver World Cup Herrer (techlaget). Timon har 3 mesterskapsmedaljer og 4 World Cup seiere. I 2025 ble han 3. i SL Cupen, 11. i GS Cupen, og 5. i sammenlagt Cupen.

DAG-ERIK LARSEN

Bakkesjef WC Hafjell og FIS fartsuka hvert år.

FABIEN MAZUIR

Trener, World Cup Herrer (fartslaget)

ANDERS HUSBY

Anders har tidligere vært trener på World Cup Herrer (techlaget) og Oppdal Skigymnas. Han er utdannet fysioterapeut og er spesielt interessert i koordinasjon og frikjøring for teknikk utvikling.

EINAR WITTEVEEN

Kurs og Rekrutteringsansvarlig Alpint. Trener i klubb og på landslag. Skicrosslandslaget 2012-2014.

TOMMY AKSELSEN

Sportssjef Rælingen Skiklubb. Tommy har tidligere vært trener flere år på Dønski Skigymnas.

ODD FOSSLAND

World Cup løper 1988-1991. Årlige barmarkscamper i Stjørdals Blink der variasjon og utholdenhet er basisen.

STIG AAMBØ

Daglig leder, Møre og Romsdal Skikrets. Stig har tidligere vært barmark- og skitrener for World Cup Damer. Han har også jobbet som fysisk trener i en årrekke for Molde Fotballklubb.

ROBERT REID

Sport Science Ansvarlig Alpint