

# Nytt fra Trenerklubben

JULI 2019

Årsberetning • Regnskap • Årets trener • Motorisk læring • Lederskap  
Treningsplanlegging • Utstyrsavtaler



## 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**

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

**Styremedlem**

PÅL RISE  
Langmyrgrenda 69B  
0861 Oslo  
Tlf. 481 72 128  
pal.rise@skiforbundet.no

**Styremedlem**

MAJ HELEN NYMOEN  
Fernanda Nissens veg 33  
7046 Trondheim  
Tlf. 456 15 663  
majny@trondelagfylke.no

**Styremedlem/kasserer**

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

**Redaktør:** Pål Rise

**Trykk:** Akilles, Oslo

**Adresseendringer:** pal.rise@skiforbundet.no

**Trenerklubbens offisielle adresse:**

c/o Norges Skiforbund Postboks 5000, 0840 Oslo

Tlf. (+47) 481 72 128



[www.trenerklubben.com](http://www.trenerklubben.com)

Instagram: @trenerklubben\_langrenn

Facebook: Trenerklubben i langrenn

## Nytt fra Trenerklubben

Juli 2019

### Innhold

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Leder                                                           | 4  |
| Trenerklubben, årsberetning 2018-2019                           | 5  |
| Referat fra årsmøtet i Trenerklubben 25.04.2019 - Fornebu       | 7  |
| Resultatregnskap                                                | 10 |
| Balanse                                                         | 11 |
| Årets trener 2019                                               | 12 |
| Diplom Fred Pedersen                                            | 13 |
| Carl Axel Hageskog: Lederskap                                   | 14 |
| Christian Magelssen: Hva er god metodikk for læring av teknikk? | 22 |
| Treningsplanlegging                                             | 39 |
| Utstyrsavtaler                                                  | 42 |



*Fra trenerseminaret på Fornebu i april 2019. Foto: Pål Rise.*



## Kjære medlemmer

Dette er det første nummeret av Trenerklubbens blad for det «nye» styret, som i stor grad består av notater og foredrag fra Trenerklubbens seminar og årsmøte på Fornebu. Vi har fått mange tilbakemeldinger som indikerer at seminaret var av høy kvalitet og vellykket, samtidig som vi ser noen forbedringspunkt som kan utvikles til neste år. Programmet og det faglige innholdet har fått svært god respons, men det var noe svak deltagelse fra Team Veidekke lagene og enkelte kretser og skigymnas. Dette må vi gjøre noe med, slik dette fortsetter å være en viktig møteplass for faglig utvikling av hele verdikjeden i norsk langrenn.

På årsmøtet ble styret gjenvalgt, og vi er glade for å få et år til sammen, slik vi kan fullføre de planene vi la i forrige periode. Blant annet ble vi enige om å utvikle et forbedret format av bladet, og vi håper dere er fornøyd med dette første nummeret i ny drakt! I denne sammenheng får vi også litt ekstern hjelp: vi har valgt å leie inn vårt medlem Øivind Gammelfmo som designer, mens Brynhild Sætha og Per Elias Kalfoss vil assistere Pål fra Skiforbundet sin side. De har begge roller som tangerer mot vårt mandat. Vi føler oss trygge på at dette vil løfte den faglige kvaliteten av Trenerklubben og samspillet med NSF, samtidig som vi skal sikre Trenerklubbens uavhengighet og styrets hånd på rattet i den videre prosessen. Vi har også lagt ned hjemmesiden, og flyttet relevant informasjon over til Skiforbundet sine hjemmesider, der Trenerklubben har egen fane. Vi skal imidlertid fortsette å bruke Facebook som informasjonskanal. Andre planer for året er referert til i notatet fra årets første styremøte, men vi ønsker blant annet å sette fokus på treningsfilosofi, utvikling av kvinnelige langrennsløpere og inkludere paraidrett i vårt videre fokus.

Avslutningsvis vil vi oppmuntre alle til å legge gode planer for sommertreningen, preget av mye, lystbetont og variert aktivitet. Dette legger grunnlaget for å spisse treningen utover høsten.

*God sommer til alle våre medlemmer!*

Hilsen,  
Styret i Trenerklubben



## Trenerklubben, årsberetning 2018-2019



På Trenerklubbens årsmøte på Lillestrøm i april 2018 ble følgende styre valgt for sesongen 2017- 2018: Øyvind Sandbakk (leder) – Maj Helen Nymoen – Monika Kørre (nytt medlem) – Thomas Losnegard (nytt medlem) – Pål Rise (nytt medlem)

Redaktør: Pål Rise.

Kasserer: Turid Halvorsen.

Styret har hatt 5 møter i løpet av sesongen. I tillegg har det vært kontakt på e-mail og telefon.

Medlemstallet er pr. 10.mars 2019: 318

Det er i perioden utgitt 5 nummer av bladet: "Nytt fra Trenerklubben". Stoff til bladet er i stor grad innhentet av styrets medlemmer, samt at noe materiale fra våre seminarer og fra diverse forskningsprosjekter er benyttet. Vi er fortsatt sterkt avhengige av styremedlemmenes eget stoff og kontaktnett, og ønsker i fremtiden flere bidrag fra våre medlemmer.

Fra 2016 har vi sendt vi ut Nytt fra Trenerklubben på e-mail, bortsett fra de som ber spesifikt om å få det tilsendt på papir (ca. 25. stk). Vi har gjennom året gjort vurderinger på videreutvikling av formatet vi presenterer Nytt fra Trenerklubben; men vi har ikke endelig konkludert rundt dette. Vi vil orientere årsmøtet om prosessen og få innspill fram medlemmene som vi tar med inn i neste perioden.

Vi formidler også stoff gjennom Trenerklubbens Facebook-side som p.t. har 300 medlemmer (dette er en lukket gruppe forbeholdt medlemmer av Trenerklubben). Målsetningen er at både Facebooksiden og Trenerklubbens blad skal være komplementære og aktive formidlingskanaler for fagstoff til våre langrennstrenere i fremtiden. Vår hjemmeside «Trenerklubben.com» har dessverre blitt lite brukt og vi vurderer om denne skal legges ned.

Det sentrale trenerseminaret i april 2018 ble som tidligere gjennomført i samarbeid med NSF Langrenn. Seminaret er åpent for Trenerklubbens medlemmer, men ellers forbeholdt landslagstrenere, Team Veidekke og skigymnas. Fokusområdet er toppidrett, dvs. fagstoff med relevans for dagens og morgendagens landslagsløpere presenteres. Dette seminaret har funnet en bra form og planlegges gjennomført hvert år, de to siste dagene før Skarverennet. Innbydelse til seminaret i 2019 er utsendt.

Under NM senior Meråker i januar 2019 ble det arrangert et seminar med paneldebatt der

Oddvar Brå, Vegard Ulvang, Frode Estil, Tor Arne Hetland og Guro Strøm Solli bidro, sammen med Thor Gotaas og Øyvind Sandbakk. Temaet var utvikling av langrennssporten og langrennstreninga, og seansen var godt besøkt og meget bra.

Under junior NM på Savalen i mars 2019 ble det holdt seminar for juniortrenere gjennomført med Monika Kørre og Pål Rise som forelesere. Dette seminaret var vellykket og godt besøkt (40 personer). Kontingentkrav for 2019 ble sendt ut i november måned. Det er fortsatt, i mars 2019, mange av medlemmene som ikke har betalt årskontingenten.

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

Styret ser tilbake på et jevnt bra arbeidsår, og der Trenerklubben har vært med å bidra til formidling av fagkunnskap både gjennom bladet og seminarvirksomhet. Styret konstaterer at Trenerklubben fungerer bra etter 40 års drift.

Trondheim, 19.mars 2019

**Øyvind Sandbakk**  
**Maj Helen Nymoen**  
**Monika Kørre**  
**Thomas Losnegard**  
**Pål Rise**

--



*Fra trenerseminaret på Fornebu i april 2019. Foto: Pål Rise.*

## Referat fra årsmøtet i Trenerklubben 25.04.2019 - Fornebu



### 1. Godkjenning av representanter

- 39 totalt hvorav 5 styremedlemmer. 34 stemmeberettiget.

### 2. Valg av møteleder

- Øyvind Sandbakk valgt som møteleder

### 3. Årsberetning

- Ble i forkant tilsendt medlemmer på mail. Leses opp av Pål på årsmøtet. Årstall på årsberetning rettes opp, ellers ingen endringer.

### 4. Regnskap for kalenderåret 2018

- Godkjennes, ingen innspill fra representanter.

### 5. Kontroll av regnskapet

- Godkjennes, ingen innspill fra representanter.

### 6. Trenerklubbens vedtekter og utmerkelser

- Styret ble på siste årsmøte gitt fullmakt til å utarbeide statutter for å framtidige kåringer av «Årets trener». Disse statuttene er lagt til grunn for årets kåring. Følgende statutter foreslås vedtatt av årsmøtet:

#### Statutter for kåring av årets trener:

«Årets trener er en hedersbevisning som skal gå til en trener som har bidratt til å fremme langrennsporten i tråd med Norges Skiforbund sine verdier og normer nedfelt i NSF's utviklingstrapp.»

- Foreslåtte statutter vedtas.

- Forslag til vedtektsendringer (se vedlagte vedtekter):

- **Fond:** Det foreslås at beløp i følgende tekst endres fra kr. 300.000,- til kr. 100.000,-

«Trenerklubben opparbeider et fond opp mot kr. 300.000,- med et innskudd pr. år vedtatt av Årsmøtet, hvis driften tillater det.»

- Vedtektsendring godkjent av representanter.

- **Utmerkelser:** Styret foreslår å fjerne utmerkelsen «Trenerklubbens diplom med vimpel», da denne i svært stor grad har sammenfallende kriterier med «Trenerklubbens Diplom»

- Godkjennes av representanter.

- **Medlemmer:** Tekst endres

- fra: «Trenerklubben er en medlemsorganisasjon for langrennstrenere og andre som har ansvar for langrennsutøvere på høyt nivå.» til: Trenerklubben er en medlemsorganisasjon for



**langrennstrenere og andre som har ansvar for langrennsutøvere.**

- Endring godkjent av representanter.
  - **Opptakskrav foreslås til:**  
«Det skal foreligge skriftlig søknad, det skal være aktive trenere i langrenn, og søknaden skal godkjennes av styret.»
- Godkjennes av representanter.

## 7. Valg

- **Valgkomiteens (Per Nymoen, Kenneth Myhre, Espen Emanuelsen) forslag til nytt styre er likelydende med sittende styre:**  
**Leder: Øyvind Sandbakk**  
**Styremedlemmer: Monika Kørre, Maj Helen Nymoen, Thomas Losnegard, Pål Rise**
  - Forslag til nytt styre godkjennes.**Valgkomiteen foreslår at følgende verv videreføres med samme bemanning som før:**  
**Turid Halvorsen som kasserer.**  
**Trygve Lundsten og John Wiig Nordby som revisorer.**
  - Forslag til videreføring av verv godkjennes.**Forslag til ny valgkomite: Gjenvalg (Per Nymoen, Kenneth Myhre, Espen Emanuelsen)**
  - Forslag til valgkomite godkjennes.

## 8. Arbeidsplaner for 2019-2020

- **Seminaraktivitet og utgivelse av Trenerklubbens blad på nivå med siste år. I tillegg vurderes å initiere arbeidet med oppdatert versjon av den norske langrennsboka og stimulere arbeidet med flere og bedre kvinnelige løpere, trenere og ledere. I tillegg skal trenerklubben ha økt fokus på Para-utøvere i årene framover.**
  - Arbeidsplaner godkjennes. Ingen andre forslag fra representanter.

## 9. Budsjett for 2019-2020

- **Det budsjetteres med noe økning i aktivitetsnivå, med utgangspunkt i arbeidsplaner og evt. økning i kontingent – se vedlegg**
  - Forslag fra styret om å ansette styresekreter med en økonomisk ramme på inntil NOK. 20000,- godkjennes.
  - Styret får fullmakt til å utarbeide budsjett for 2019-2020 ved neste styremøte.

## 10. Utmerkelser

- Fred Willy Pedersen, IL Skrim tildeles prisen årets trener.
- Vidar Løfshus tildeles Trenerklubbens Diplom.

## 11. Kontingent 2019:

- **Det ble på siste årsmøte vedtatt at utenlandskontingent reduseres fra NOK 450,- til NOK 300,-**
- **Det ble på siste årsmøtet besluttet at styret på årsmøte 2019 skulle legge fram forslag til ny kontingentsats.**  
**Styrets forslag: Økt kontingent fra NOK. 300,- til NOK 400,-**
  - Styrets forslag til økt kontingent godkjennes.

### Begrunnelse for forslaget:

**-Kontingenten har stått stille i mange år, og bør**

indeksreguleres.

-Økonomien i Trenerklubben er god, men spillerommet er lite.

-Tilbudet til medlemmene er forbedret bl.a. i form av utstyrsavtaler.

-Vi ser også for oss å gjennomføre aktiviteter som har noe Høyere kostnad i årene framover (se arbeidsplaner)

-Medlemskapet er fortsatt billig.

## 12. Hjemmeside:

- Styret vurderer nedleggelse av hjemmesiden ([www.trenerklubben.com](http://www.trenerklubben.com)), og ønsker medlemmenes råd med hensyn til valg av kommunikasjonskanaler.

**Begrunnelse:** Web-siden er lite brukt og oppleves som «tung» å oppdatere. Det virker som kommunikasjon via Facebook er mer effektivt. Fordelen med web-siden er bedre oversikt og muligheter for et arkivsystem.

- Nedleggelse av hjemmesiden godkjennes. Ny plattform for trenerklubben åpnes på NSF's hjemmeside.



*Fra trenerseminaret på Fornebu i april 2019. Foto: Pål Rise.*

## Resultatregnskap

TRENERKLUBBEN I LANGRENN  
NORGES SKIFORBUND

TRENERKLUBBEN  
RESULTATREGNSKAP

|                                                    | 2018              |
|----------------------------------------------------|-------------------|
| <b>INNTEKTER</b>                                   |                   |
| 3110 Salg merker/video                             |                   |
| 3111 Salg annonser                                 |                   |
| 3920 DNB/Vipps tas som inntekt -ikke fått tilb.bet | 293,25            |
| 3920 Feil innbet. fra DNB/VIPPS-tilb.bet apr.18    |                   |
| 3510 Deltakeravgift                                |                   |
| 3920 <del>Tilbakebet. Medlemskont</del>            | -10 935,00        |
| 3920 Medlemskont.Bank                              | 37 400,00         |
| 3920 Medlemskontingent Vipps                       | 80 435,00         |
| 3999 Andre inntekter(RENTER)                       | 383,77            |
| <b>SUM DRIFTSINNTEKTER</b>                         | <b>107 577,02</b> |
| <b>KOSTNADER</b>                                   |                   |
| 4200 Innkjøp merker/varer                          |                   |
| 6300 Leie lokaler                                  |                   |
| 6780 Honorarer                                     |                   |
| 6810 Trykking/kopiering                            | 10 581,25         |
| 6810 Trykking/kopiering bet 2019                   | 2 936,50          |
| 6940 Porto/telefon/rekvisita/Data                  | 1 650,00          |
| 7140                                               |                   |
| 7140 Reise/diett /Seminar                          | 3 434,00          |
| 7160 Servering/oppholdsutg.                        |                   |
| 7420 Gaver/premier                                 |                   |
| 7450 Tilskudd/stipend                              |                   |
| 8170 ørediff Vipps                                 | -0,20             |
| 8170 Gebyr/andre utg.                              | 1 944,29          |
| 1520                                               |                   |
| <b>SUM DRIFTSKOSTNADER</b>                         | <b>20 545,84</b>  |
| <b>RES. FØR EKSTRAORD. POSTER</b>                  | <b>87 031,18</b>  |
| <b>ÅRSOVERSKUDD/UNDERSKUDD (-)</b>                 | <b>87 031,18</b>  |

06.03.2019.2018 Turid Halvorsen

# Balanse

## TRENERKLUBBEN I LANGRENN NORGES SKIFORBUND

### TRENERKLUBBEN BALANSE

31.12.2018

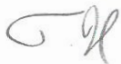
#### OMLØPSMIDLER

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 1500 Kundefordringer         |                   |
| Sum kundefordringer          |                   |
| 1900 Kasse                   |                   |
| 1920 Bank, drift 05.57169    | 198924,23         |
| 1921 Bank, høyrente 41.05726 | 96829,99          |
| Sum bankinnskudd, kontanter  | 295 754,22        |
| <b>SUM OMLØPSMIDLER</b>      | <b>295 754,22</b> |

#### EGENKAPITAL OG GJELD

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 2000 Selskapskapital                | 55 786,74         |
| Beregnet resultat                   | 87 031,18         |
| Sum selskapskapital                 | 142 817,92        |
| 2050 Fond                           | 150 000,00        |
| Sum annen egenkapital               | 150 000,00        |
| <b>Sum egenkapital</b>              | <b>292 817,92</b> |
| 2400 Leverandørgjeld DNB-bet.apr.18 |                   |
| 2990 Påløpne kostnader              |                   |
| 2991 Akilles                        | 2936,3            |
| Sum kortsiktig gjeld                |                   |
| <b>Sum gjeld</b>                    |                   |
| <b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>     | <b>295 754,22</b> |
| Differanse                          |                   |

06.03.2019 Turid Halvorsen






## Årets trener kåret av Trenerklubben 2019

Årets trener er en hedersbevisning som skal gå til en trener som bidrar til å fremme langrennssporten på en sunn måte og i tråd med de normer og verdier som blant annet er nedfelt i NSF's utviklingstrapp.

Årets jury har bestått av Maj Helen Nymoen, Monika Kørre, Per Nymoen og Pål Rise. Prisen består av: heder, ære, et diplom og et utdanningsstipend på kr. 5.000,- Det har kommet flere gode forslag.

Juryen sier i sin begrunnelse for årets utnevning følgende:

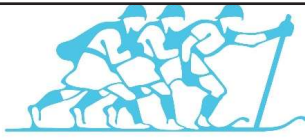
*Treneren har aktiv fra 1975–2019 - altså i 44 år! Han har vært aktiv som trener på klubbnivå, i klubbssamarbeid og på kretslagsnivå. I tillegg har vedkommende vært løypesjef under NM, løyperyder, sekundant, leder, arrangør av skidager for flere skoler, SFO'er og barnehager, arrangert skikurs for SFO etc. Stort sett alt er gjort på dugnad, uten å få noe særlig annet enn dekning av kjøregodtgjørelse. Han er drevet av en genuin interesse for langrenn og utvikling av langrennsløpere. Han var trener for Børre Næss og Erlend Bjøntegård før de begynte på NTG og Skiforbundets lag. Vedkommende representerer IL SKRIM.*

**GRATULERER FRED PEDERSEN!**

### CV - Fred Pedersen

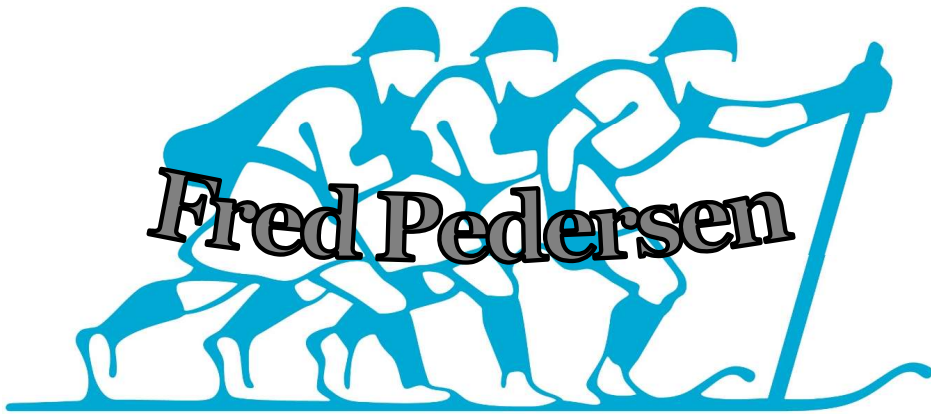
|            |                                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1975–1995  | Trener skigruppa IL Skrim                                                                           |
| 1975–1986  | Trener Krets lag Numedal Skikrets                                                                   |
| 1988–2000? | Trener Krets lag Buskerud skikrets på junior og seniornivå                                          |
| 1995–2004  | Trener Eiker IF/ Eiker Ski                                                                          |
| 2004–2009  | Leder i skigruppa IL Skrim                                                                          |
| 2004–2008  | Trener for løpere i et treningssamarbeid med andre klubber i langrenn i Kongsberg-regionen          |
| 2004–d.d.  | Trener i skigruppa IL Skrim                                                                         |
| 2004–2005  | Ansvar for utstikking av alle løyper for IL Skrim ifm tildeling av NM senior i 2006.                |
| 2004–d.d   | Løypeansvarlig for rydding/ vedlikehold av løyper sommer/ vinter i Skrim's løypenett på Heistadmoen |
| 2006       | Løypesjef under NM 2006                                                                             |
| 1975–d.d   | Støtteapparat ved skirenn som smører og sekundant                                                   |

Litt usikker på når han sluttet som kretstrener i Buskerud, men vet han da etterpå også fungerte som hjelpetrener for Steinar Mundal. I tillegg må jo nevnes alle timer ifm lysløyperenn, skidager for flere av byens skoler, SFO'er og barnehager, skikurs for SFO etc. Han var bla trener for Børre Næss og Erlend Bjøntegård før de begynte på NTG og Skiforbundets lag. En trener i Norge som har holdt på med topp og bredd i så mange år finnes det ikke mange av i Norge. Stort sett alt er gjort på dugnad, uten å få noe særlig annet enn dekning av kjøregodtgjørelse. Fred er drevet av en genuin interesse for langrenn og utvikling av langrennsløpere.



NORGES  
SKIFORBUND

# Trenerklubbens Diplom er tildelt



## Årets trener 2018-2019

# LANGRENN

---

**Pål Rise**  
Norges Skiforbund Langrenn

---

**Øyvind Sandbakk**  
Trenerklubben Langrenn



NORGES  
SKIFORBUND



## Carl Axel Hageskog: Ledarskap

# Mange, gode og glade skiløpere

Organisasjonen skal preges av  
*frivillighet, demokrati, lojalitet, åpenhet og likeverd*

All skiaktivitet skal bygge på grunnverdier  
som  
*glede, felleskap, helse og ærlighet*

2019-04-27

Skipolitisk  
dokument  
2016-2020



# Ledarskap

Coachens Roll -  
Skapa förutsättningar för individer  
och team att utvecklas samtidigt som  
vi har ansvar för att själva utvecklas.

Sports Coaching is being  
*present/involved* in the *process*  
developing individuals and teams based  
on *knowledge, experience, application*  
*and reflection.*



Created by Adriano Emirovic  
from the Neos Project



## Värdebaserat ledarskap

(Burn 1978, Garg & Krishnan, 2003, O'Toole, 1996)

"Nelson Mandela redefined leadership. He showed that great things can be achieved by leading through wisdom, empathy and integrity – with no other agenda than humanity."





## Mats Wilander Paris 1982

Matchboll på Clerc (Arg) i semifinal som Mats beslutade att spela om. Fair Play var ett tydligt fundament hos denne unge man!!

<https://www.youtube.com/watch?v=GTrLEbT4QIA&t=4104s>

## ATP - Stefan Edberg Sportsmanship Award



The award goes to the player who, throughout the year, conducted himself at the highest level of professionalism and integrity, who competed with his fellow players with the utmost spirit of fairness and who promoted the game through his off-court activities.

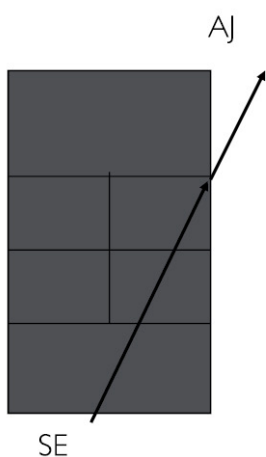
# Utveckling

Samarbete, Lärande, Arbete, Glädje

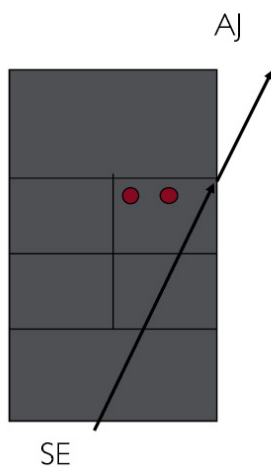


9

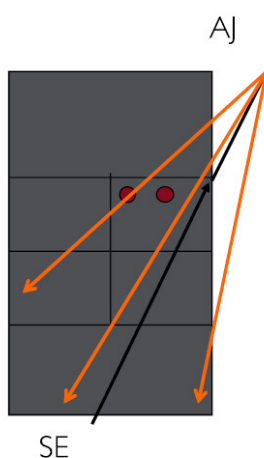
## Samarbete



## Samarbete



## Samarbete



# Värderingar

Respekt  
Omtanke  
Fair Play



respekt #all of human2  
respekt #all of human2



Created by Javier Sánchez - jaylis  
from the Noun Project



Created by Matt Higgins  
from the Noun Project

13

To all of the members of the Swedish Davis Cup Team

We would like to thank you very much for being so friendly on court and for inspiring us all with some superb tennis.

Just to say, even if you don't win, we still think you are the best!

With love,

The Ball Crew

14



"COACHING" (Kierkegaard 1813-1855)



*"Om det verkligen ska lyckas att leda en viss människa mot ett bestämt mål måste man först och främst finna henne där hon är och börja där. Detta är hemligheten i allt hjälparbete. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra"*



## Christian Magelssen: Hva er god metodikk for læring av teknikk?

### Hva er god metodikk for læring av teknikk?

Hva sier forskningen og hvordan kan vi anvende denne kunnskapen i praksis?

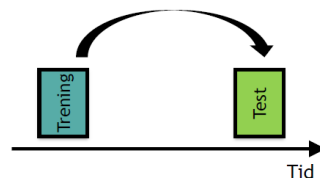
Christian Magelssen  
[www.cmagelssen.no](http://www.cmagelssen.no)  
cmagelssen@gmail.com

#### Vår metodikk bør tilfredsstille to kriterier

1. Vi ønsker å utvikle utøvere som har enorm kapasitet til å tilpasse sin teknikk



2. Vi ønsker at minnet for ferdigheten har lang livslengde

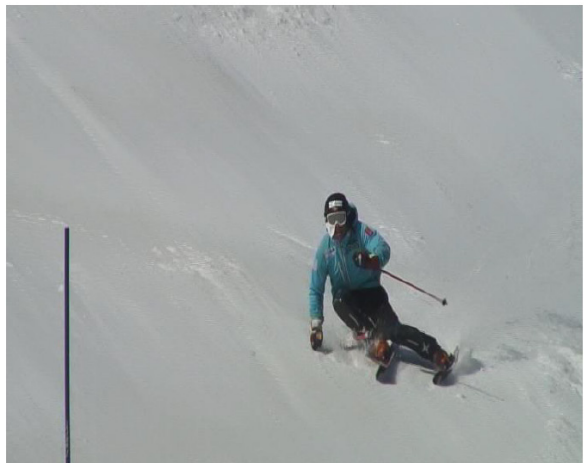


# Prinsipp #1

## Motoriske ferdigheter bør læres implisitt fremfor eksplisitt

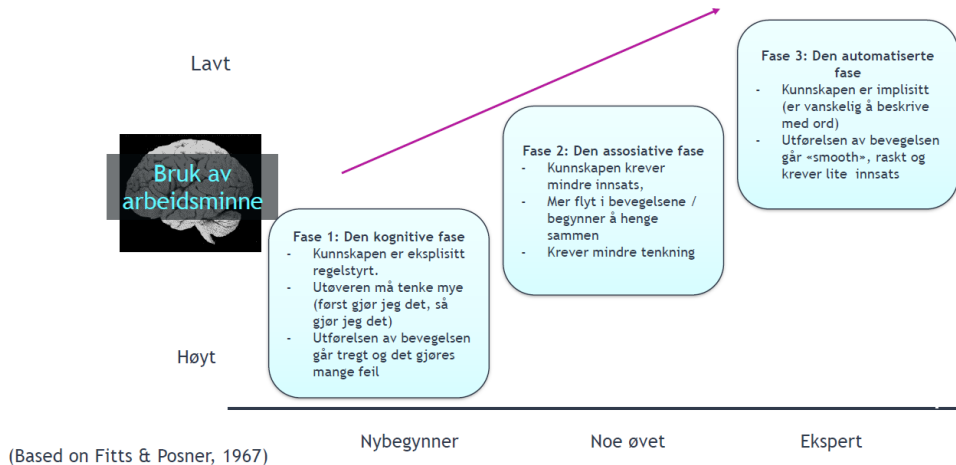
Eksperter kan  
gjøre andre  
oppgaver mens de  
kjører på ski, uten  
at det hemmer  
deres prestasjon

(f.eks. Beilock & Carr, 2001;  
Beilock, Wierenga & Carr,  
2002)



Lars Elton Myhre  
Skisamling Trysil April 2009

## Ekspertene mestrer dette fordi de er i den automatiserte fase for læring av motoriske ferdigheter

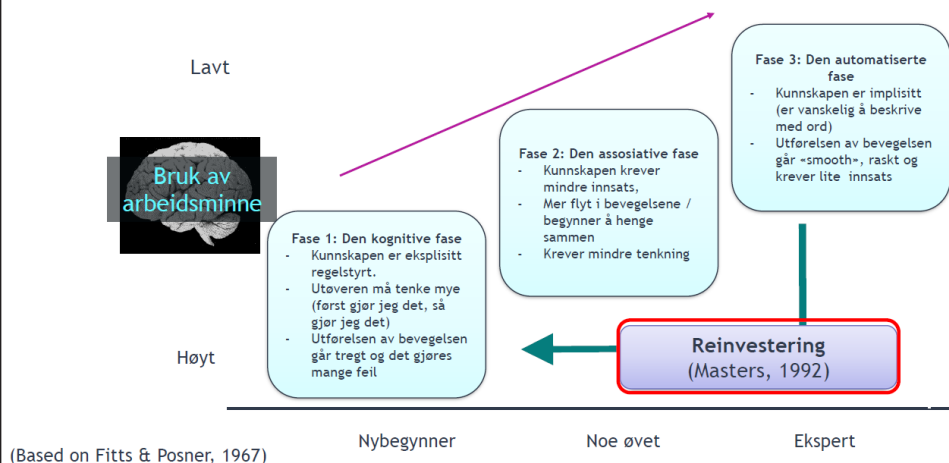


## Ekspertene har frigjorte ressurser til å multitasking

, **MEN** deres prestasjon svekkes dramatisk hvis de retter oppmerksomheten på utførelsen av bevegelsen

(f.eks. Beilock & Carr, 2001; Beilock, Wierenga & Carr, 2002)

## Å rette oppmerksomhet på bevegelsene gjør at eksperter går tilbake til den kognitive fasen



## ‘Reinvestering’: forklaring på hvorfor eksperter svikter under press

... man trykket for hardt til. Man ville for mye. Man svingte for mye. For man ville til neste port. I stedet for å bare det ta det rolig, og bare la skiene gå. Så svingte man det ekstra. Det føles jo bra. For man får det der lille trykket og bare "Nu jævlar". Men så kom jeg ned og da var 2 sekunder etter [konkurrenten]. Hva faen gjorde jeg feil? Ja, hjernen tenkte rett. Jeg ville jo mye. Det var jo bra. For jeg kunne jo kjøre. Alt var kjempebra. Også ble det der "hva i helvete gjorde jeg?". Også har man gjort helt feil.



(Magelssen, 2012)

## Reinvestering kan unngås gjennom å drive implisitt ferdighetslæring

It is hypothesized that, if, in passing from novice to expert, or unpracticed to practiced, explicit learning can be minimized, the performer will have less conscious knowledge of the rules for execution of the skill, and will be less able to reinvest his or her knowledge in time of stress. This should result in a lower incident of skill breakdown under stress. In practical terms, the performer will be less likely to choke»



Masters, R. S. W. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83(3), 343-358. doi:doi:10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x

## Det er evidens for at implisitt læring er effektivt for å hindre reinvestering i konkurranse

*British Journal of Psychology* (1992), 83, 343-358 Printed in Great Britain  
© 1992 The British Psychological Society

343

### Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure

R. S. W. Masters\*

*Department of Psychology, University of York, Heslington, York YO1 5DD, UK*

Failure of expert motor skill is common in cases where performers are highly motivated to succeed. One cause of this can be an inward focus of attention in which an attempt is made to perform the skill by consciously processing explicit knowledge of how it works. The resulting disruption of the automaticity of the skill leads to its failure. It follows from this that disruption of automatic processing will be avoided if performers have little or no explicit knowledge of their skill. Subjects in the reported experiment were required to acquire a golf-putting skill, either explicitly (with knowledge of rules) or implicitly (without knowledge of rules) and were then tested under conditions of stress, induced by a combination of evaluation apprehension and financial inducement. Evidence was found to support the hypothesis that the skill of performers with a small pool of explicit knowledge is less likely to fail under pressure than that of performers with a large pool of explicit knowledge.

According to many authors, knowledge can be explicit or implicit (Berry & Broadbent, 1984, 1987, 1988; Evans, 1982; Hayes & Broadbent, 1988; Reber, 1967,

Notis: Nyere forskning viser også at implisitt læring er gunstig for andre ting, e.g. prosessering av minner

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter

Vi bør veilede utøvere på effektene av bevegelsene fremfor bevegelsene

### Bevegelser

e.g. hofte, kne,  
innoverlening



### Effekter

e.g. få skiene på kant

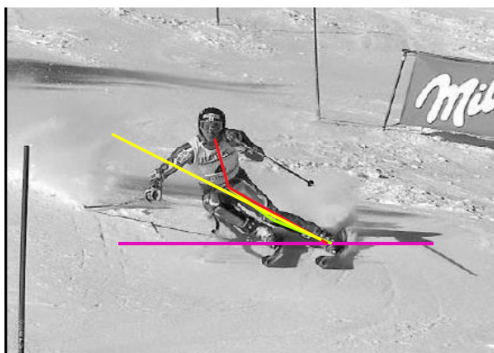
Wulf, G., & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8(4), 648-660. doi:10.3758/bf03196201

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter



### Effekt

Få skiene på kant

### Bevegelser:

Kant med kne (grønn)

Kant med hofte (rød)

Kant med innoverlening (gul)



## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter

Research Quarterly for Exercise and Sport  
©2011 by the American Alliance for Health,  
Physical Education, Recreation and Dance  
Vol. 82, No. 3, pp. 466–473

### Instructions to Adopt an External Focus Enhance Muscular Endurance

David C. Marchant, Matt Greig, Jonathan Bullough, and Daniel Hitchen

*The influence of internal (movement focus) and external (outcome focus) attentional-focusing instructions on muscular endurance were investigated using three exercise protocols with experienced exercisers. Twenty-three participants completed a maximal repetition, assisted bench-press test on a Smith's machine. An external focus of attention resulted in significant ( $p < .05$ ) improvements in performance compared to the internal focus of attention, but not the control condition. Seventeen participants completed repetitions to failure at 75% 1-RM on free bench-press and squat exercises. In both tasks, externally focused instructions resulted in significantly greater repetitions to failure than control and internal focus conditions ( $p < .05$ ). These results support previous research showing beneficial effects of externally focused instructions on movement efficiency.*

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter

**Ved å ha fokus på effekter fremfor bevegelser oppmuntrer vi  
utøvere til å finne sin egne tekniske løsninger**

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter



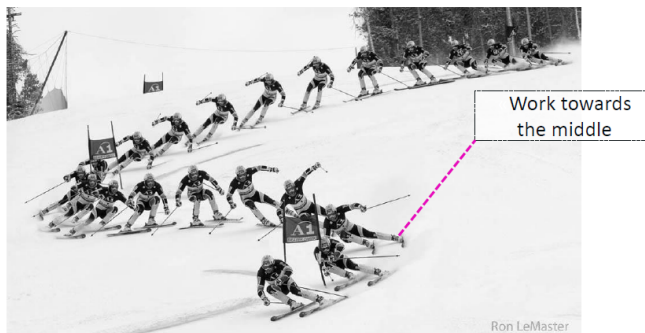
Adapted  
from  
Masters  
(2008)

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter



Tips: Gjerne lag egne ord og begreper med utøverne dine. Studier innenfor 'embodied cognition' viser at ord for bevegelser aktiverer det motoriske systemet som utfører bevegelsen (se Barsolou, 2008)

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter

### Situasjonsstyrt læring

- Bruk av løypemodeller
- Bruk av terreng
- Bruk av underlag
- Bruk av utstyr
- Bruk av oppgaver

## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter



## Hvordan kan vi trenere drive med implisitt læring?

«Tvinge frem  
bevegelser»

Bruke  
analogier

Fokus på  
effekter

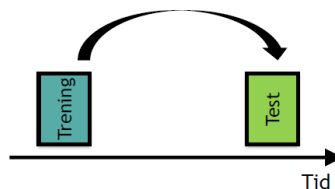


## HUSK! Vår metodikk bør tilfredsstille to kriterier

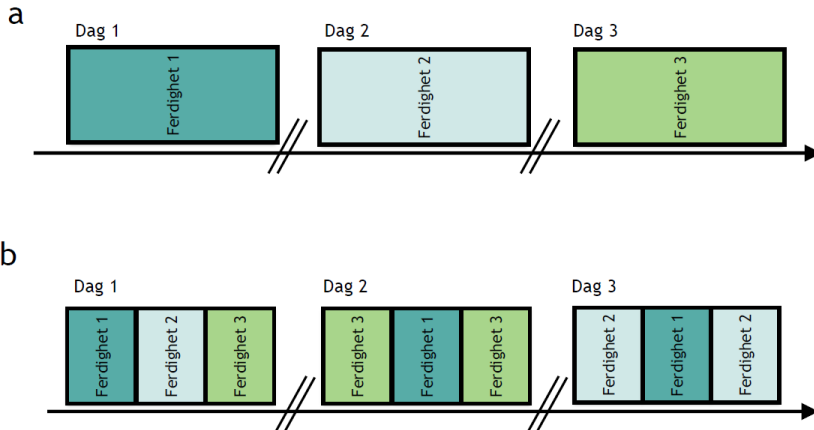
1. Vi ønsker å utvikle utøvere som har enorm kapasitet til å tilpasse teknikk



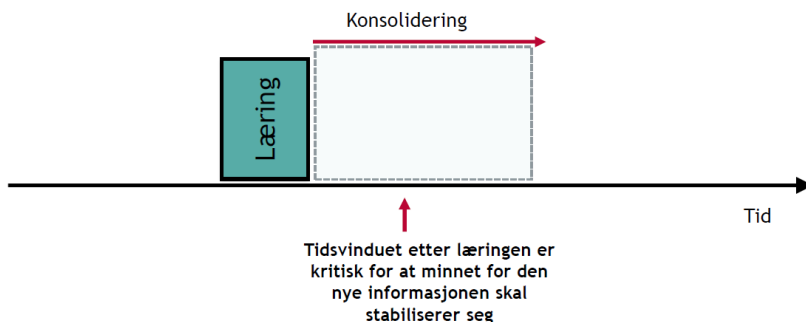
2. Vi ønsker at minnet for ferdigheten har lang livslengde



Hvilken øvelsesstruktur gjør at man husker ferdigheten (teknikken) best?  
(over tid)



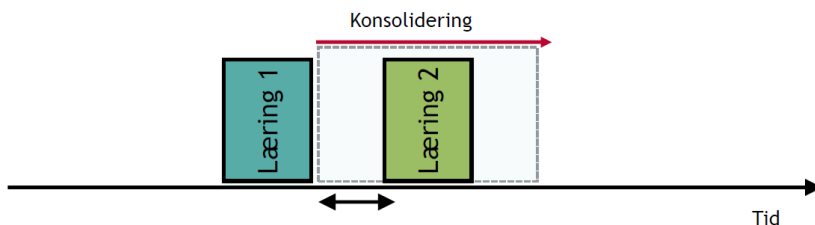
All læring gjennomgår en **konsolideringsfase**, som etter øvingen bringer læringen fra en plastisk og nervøs tilstand, til et stabilt minne



Denne prosessen kalles  
konsolidering av minner

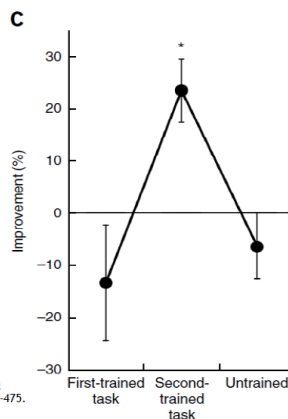
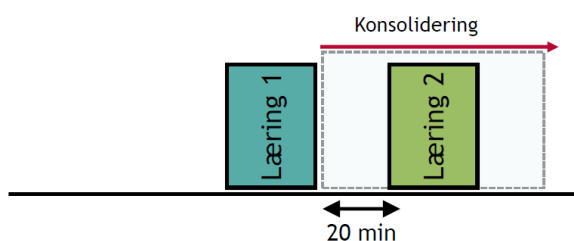
(se McGaugh, 1966; Lechner, Squire, & Byrne, 1999 for en historisk gjennomgang; se Lee et al. 2017 for en oppdatert review)

Å lære noe nytt imens konsolideringen av første læringsoppgave pågår viser seg å svekke minnet for den første læringsoppgaven



(se McGaugh, 1966; Lechner, Squire, & Byrne, 1999 for en historisk gjennomgang; se Lee et al. 2017 for en oppdatert review)

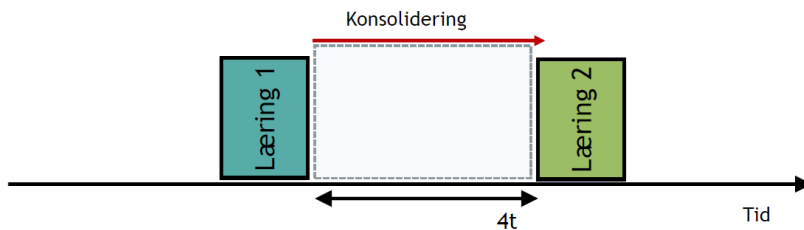
Å lære noe nytt imens konsolideringen av første læringsoppgave pågår viser seg å svekke minnet for den første læringsoppgaven



Shibata, K., Sasaki, Y., Bang, J. W., Walsh, E. G., Machizawa, M. G., Tamaki, M., . . . Watanabe, T. (2017). Overlearning hyperstabilizes a skill by rapidly making neurochemical processing inhibitory-dominant. *Nature Neuroscience*, 20(3), 470-475. doi:10.1038/nn.4490

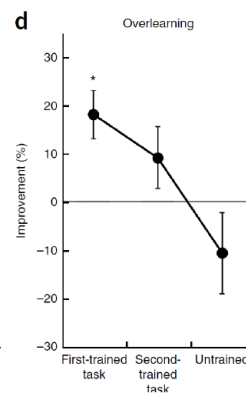
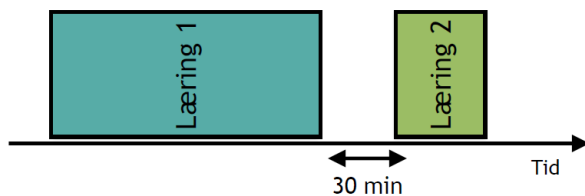


Å øke pausen mellom de to læringsoppgavene gjør at man kan lære begge (dvs. hindrer interferens)



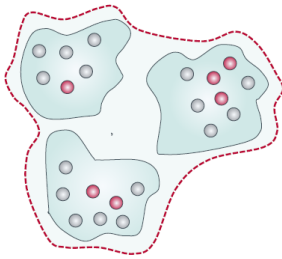
Shibata, K., Sasaki, Y., Bang, J. W., Walsh, E. G., Machizawa, M. G., Tamaki, M., . . . Watanabe, T. (2017). Overlearning hyperstabilizes a skill by rapidly making neurochemical processing inhibitory-dominant. *Nature Neuroscience*, 20(3), 470-475. doi:10.1038/nn.4490

Å terpe på én ferdighet lenge gjør også minnet for den ferdigheten stabilt og robust for interferens



Shibata, K., Sasaki, Y., Bang, J. W., Walsh, E. G., Machizawa, M. G., Tamaki, M., . . . Watanabe, T. (2017). Overlearning hyperstabilizes a skill by rapidly making neurochemical processing inhibitory-dominant. *Nature Neuroscience*, 20(3), 470-475. doi:10.1038/nn.4490

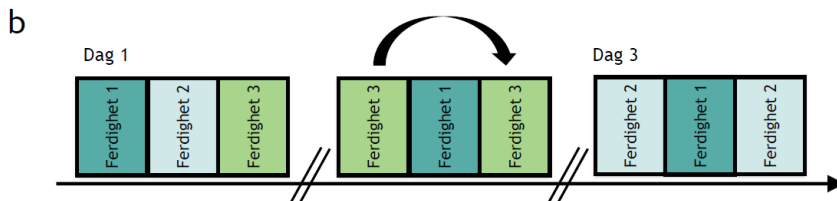
## Terping hindrer imidlertid læringsoverføring til nye situasjoner



- Ved terping skjer det nevrokjemiske endringer i hjernen som hindrer det aktive minnet i å kommunisere med andre minner
- Kommunikasjon mellom minner er grunnlaget for læringsoverføring

For et ferskt review, se Robertson, E. M. (2018). Memory instability as a gateway to generalization. *PLOS Biology*, 16(3), e2004633. doi:10.1371/journal.pbio.2004633

Flere studier viser også at hyppig oppgavebytte gir bedre læring og hukommelse enn lengre terping på én ferdighet



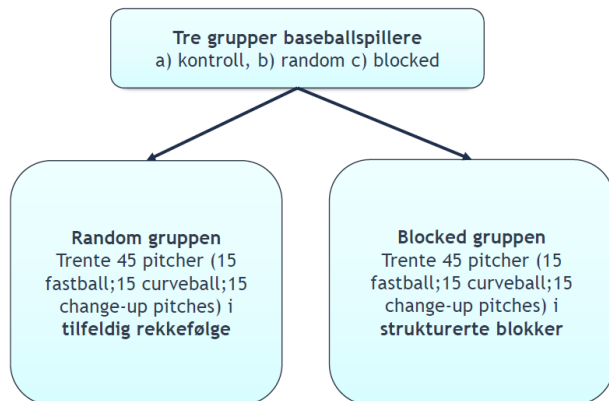
### Den nevrle mekanismen:

- Hver gang vi bytter oppgave må vi hente ut minnet for denne ferdigheten.
- Hver gang dette skjer får minnet muligheten til å stabilisere seg på nytt.
- Gjentatte stabiliseringer gjør at vi får et sterkt og robust minne

Robertson, E. M. (2018). Memory instability as a gateway to generalization. *PLOS Biology*, 16(3), e2004633. doi:10.1371/journal.pbio.2004633

Robertson, E. M., Pascual-Leone, A., & Miall, R. C. (2004). Current concepts in procedural consolidation. *Nature Review Neuroscience*, 5(7), 576-582.

## Flere studier viser at hyppig oppgavebytte gir bedre læring og hukommelse enn lengre terping på én ferdighet



Hall, K. G., Domingues, D. A., & Cavazos, R. (1994). Contextual Interference Effects with Skilled Baseball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 835-841. doi:10.1177/003151259407800331

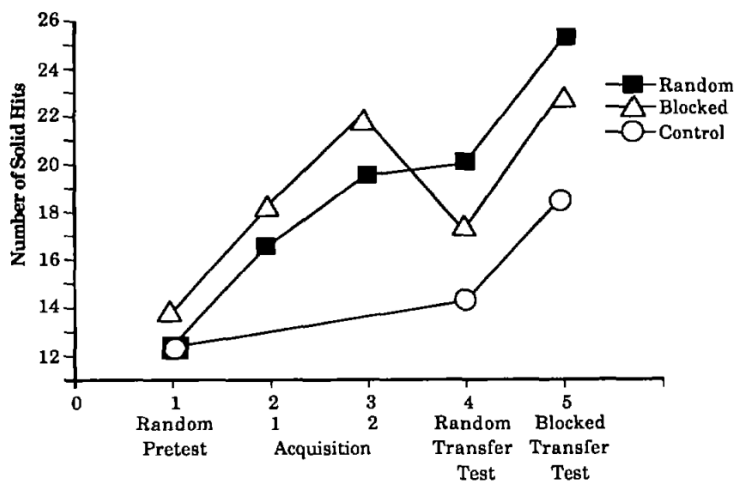
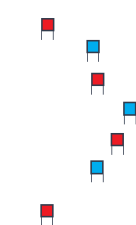


FIG. 1. Mean number of solid hits (per 45 pitches) for each condition

## Prinsipp #2

### Teknikk bør trenes med stor grad av variasjon og hyppig oppgavebytte



Sette løype på tvers av fallinjen for å få skråkjøring

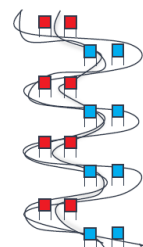


Sette kort avstand å stimulere til en annen rytme

Start 3  
Start 2  
Start 1



Sette stor avstand mellom start og første port for å få stor inngangshastighet



Sette løype med mange variasjonsmuligheter



Fra trenerseminaret på Fornebu i april 2019. Foto: Pål Rise.

# Kontinuerlig evaluering av treningsprosessen: Systematikk som kan bidra til økt treningskvalitet

PER ØYSTEIN HANSEN

*En studie av norsk elitelangrenn viser at nøkkelen til kontinuierlig fremgang ligger i å gjøre treffsikre evalueringer underveis i treningsprosessen. Et viktig moment er utøvernes evne til kritisk selv-refleksjon. Men; det er mange måter å reflektere på. Trenere må bli kjent med hvordan utøverne reflekterer og tilpasse sin samhandling i tråd med utøverens refleksjonsstil.*

En stadig utfordring for trenere og utøvere er å vurdere kvaliteten i pågående treningsprosesser. Treningskvalitet knyttes til en rekke faktorer. I denne artikkelen forstås treningskvalitet som en vurdering av hvorvidt treningen gjennomføres på måter som bidrar til utvikling, med utgangspunkt i utøverens utviklingsmål. Treningskvalitet knyttes til utøverens evne til å evaluere trening og utvikling på måter som bidrar til kontinuierlig utvikling (unngår uønskede avbrekk fra trening). Måten man reflekterer på får dermed betydning for treningskvalitet.

Ettersom opplevelsen av hvordan utøverne responderer på daglig trening er ferskvare, stilles det store krav til at utøverne reflekterer omkring hvordan treningen virker under og rett etter treningsøkten. Evaluering av pågående treningsprosesser blir ytterligere vanskeliggjort ved at signalene ofte er tvetydige; det å være sliten kan være et signal på at treningen gir resultater, men det kan også være et signal på at treningen må justeres for at belastningen ikke skal bli for stor. Siden langrenn stiller krav til store treningsmengder er kritisk selv-refleksjon helt sentralt for å øke treningskvaliteten.

For at utøvere og lag skal øke treningskvalitet, og således øke sjansen for å lykkes med kontinuierlig utvikling, er de derfor avhengige av å se at ikke alt går etter planen. Det er spesielt viktig å tenke gjennom hvordan treningen kan gjennomføres på en mer hensiktsmessig måte – til tross for at treningen oppleves som godt eller til og med svært vellykket. Det er dette som menes med kritisk selv-refleksjon. Utøvere, trenere og støtteapparat må erkjenne at selv suksess rommer små feil og disse feilene må identifiseres for at man stadig skal utvikle seg. En studie av hvordan norske landslagsutøvere i langrenn evaluerer daglig trening viser at kritisk selv-refleksjon spiller en nøkkelrolle.

## Kritisk selv-refleksjon i elitelagene i langrenn

Fellesnevneren for utøverne i studien er at alle har stor tro på at de har den beste planen (årsplan). En slik tro fremstår som et direkte resultat av interaksjonen mellom utøvere, trenere og støtteapparat i årsevalueringen. Forskning innen idrettspsykologi viser at en slik tro er meget viktig for utøvernes motivasjon. Utfordringen ligger i hvordan utøverne håndterer den sterke troen på at de har den beste planen i implementeringen. En sterk tro kan svekke utøvernes evne til å identifisere avgjørende nyanser ved at man i for stor grad tror at det er planen (og ikke gjennomføringen av daglig trening) som bidrar til ønsket utvikling. Resultatet blir at man justerer treningen for sent og at ønsket utvikling uteblir.

Basert på intervjuer med utøvere, trenere, sportssjefer og støtteapparat, samt observasjoner under høydetrening, fant jeg sammen to andre forskere frem til fire hovedtyper av refleksjonsstiler: konformisten, grubleren, eksperimentatoren og analytikeren. Konformisten og analytikeren reflekterer

over egen trening på måter som i mindre grad kan knyttes til kritisk selv-refleksjon. Begge typene er meget opptatte av å trene det som er definert i treningsplanen, og er i liten grad sensitive til hvordan de faktisk responderer på treningen.

Konformistens tolkning av treningen bærer preg av å lete etter bekreftelser på at de har den beste planen, mens analytikeren ofte evaluerer forhold som ligger utenfor egen trening (for eksempel jernstatus eller forhold knyttet til ernæring). Resultatet er at disse to typene av utøvere tenderer til å lære på måter som i mindre grad fremmer kontinuerlig utvikling. Grubleren og eksperimentatoren reflekterer på måter som gjør dem mer selvkritiske. Således evner de å generere mer informasjon om hvordan de responderer på daglig trening. De er derfor bedre i stand til å evaluere daglig trening, hvilket øker deres evne til å forstå egen trening. Dette medfører en forbedret evne til å finjustere den daglige treningen hvilket bidrar til økt treningskvalitet. Eksperimentatoren var, for eksempel, den eneste i utvalget som kunne gjøre daglige endringer fra treningsplanen basert på forståelse av hvordan kroppen fungerte (for eksempel avbryte en hardøkt når kroppen føltes tung eller trene mer når kroppen var mer mottakelig for trening). Grubleren fremstår som den mest selvkritiske, og muligens til tider for selvkritisk (var ofte i tvil om hvorvidt treningen var hensiktsmessig eller god nok).

### **Hvilken rolle spiller treneren?**

Trenerne har på mange måter en dobbeltrolle; på en side skal de skape tro på at utøverne prioriterer riktig. På en annen side skal de være kritiske til hvordan utøverne gjennomfører planen. Ovenfor selvkritiske utøvere, som kontinuerlig stiller seg selv kritiske spørsmål omkring hvorvidt treningen er optimal, synes trenerens viktigste rolle å skape tiltro til planen og støtte utøverne i gjennomføringen av trening. Ovenfor mindre selvkritiske utøvere, som ofte krysser fingrene for at treningen virker som den skal, synes trenerens viktigste rolle å stille spesifikke spørsmål vedrørende gjennomføringen.

Et viktig funn er derfor at trenerens samhandling med utøveren er avgjørende for i hvilken grad ulike utøvertyper lykkes med kontinuerlig utvikling. Ettersom «utøveren i sentrum» er en viktig verdi i norsk idrett må trenere tilpasse sin samhandling med utøverne på utøverens premisser. Trenere bør være veldig varsom med å koble utøverens måte å reflektere på med resultater ettersom vår studie viser at det er mulig å lykkes (resultatmessig) uavhengig av refleksjonsstil. Noe av grunnen til dette er at trenere er gode til å tilpasse sin treneratferd til utøvernes måte å forstå egen trening på (reflektere på). Slik bidrar trenere til kontinuerlig utvikling for utøvere som i mindre grad er selvkritiske eller i for stor grad er selvkritiske.

### **Hvordan fremme utøvernes refleksjon over egen trening?**

Sørg for at utøverne har tydelige og presise forventninger til innhold og ønsket utfall av økten – og hvordan denne økten henger sammen med resten av øktene (utviklingsmålet). Utbyttet på treningsøkten utøveren er i ferd med å påbegynne er et resultat av hvordan det ble trent på de foregående øktene og hvordan det trenes på de kommende. Følelse kan gi en god indikasjon på form eller overskudd. Utfordringen er at følelse ofte gir et «feil» bilde på reell belastning. Dersom man har mye overskudd eller er i god form opplever mange at det går lett, samtidig som de trener med for høy belastning. God form eller mye overskudd er derfor et viktig signal om at man må være ekstra varsom.

- Før økten: Be utøverne tenke igjennom hvilke signaler man skal være ekstra oppmerksom på.
  - Hvilke tilsier at man bør trene med lavere intensitet eller kortere varighet?
  - Hvilke signaler tilsier at man kan varigheten kan økes (enten i form av samlet tid i for eksempel i-3 eller i-4, eller total varighet på rolige økter).



- Under økten: Be utøveren vurdere egen treningstilstand etter oppvarming (innledende del) og underveis i hoveddelen av økten.
  - Er det behov for å gjøre justeringer underveis på intensitet eller varighet?
- Etter økten: Be utøverne evaluere økten i i lys av forventningene som ble generert i forkant av økten
  - Hva tilsier at målet/hensikten med økten ble oppnådd?
  - Ble det gjort justeringer – og var disse hensiktsmessig eller ikke?
- Til neste økt (enten påfølgende økt eller til neste lignende økt): hva bør utøveren være ekstra bevisst på for å øke treningsutbyttet?

### **Kan være lurt å innføre «dyskryss-systemet».**

- Grønt lys: Hvilke signaler tilsier at alt er OK? Fortsette å trene som planlagt.
- Gult lys: Hvilke signaler tilsier at man bør endre og hvilke tilsier at man bør fortsette å trene som planlagt? Bør være ekstra varsom den kommende tiden. Behovet for justeringer er svært sannsynlig.
- Rødt lys: Hvilke signaler tilsier at man bør gjøre store endringer på treningen eller i beste fall avstå fra å trene? Større gjennomgang av trening og andre faktorer må gjennomføres før tiltak iverksettes.

Trenerrefleksjonen, som utgangspunkt for råd eller treningsveiledning, bør bygge på erfaringene utøverne har fra egen trening. I tillegg bør treneren hele tiden vurdere forholdet mellom overordnede prioriteringer (filosofi, årsplan etc.) og gjennomføringen av prioriteringene (det er her daglig treningskvalitet «måles»). Det er viktig at trenere fra tid til annen reflekterer over om treneren og utøveren, i fellesskap, har gjort de riktige prioriteringene (valgt de riktige utviklingsområdene?) og om prioriteringene er gjennomført på en hensiktsmessig måte (valgt de riktige tiltakene (type trening) for å nå utviklingsmålene og er treningen gjennomført på hensiktsmessige måter?).

### **Les mer**

- Andersen, S. S., Hansen, P. Ø., & Hærem, T. (2015). How elite athletes reflect on their training: strong beliefs - ambiguous feedback signals. *Reflective Practice*, 16(3), 403-417.
- Hansen, P.Ø. (2012). VM-forberedelsene til verdens beste langrennslagslag: Kontinuerlig utvikling gjennom pålitelig erfaringsbasert læring. I: Hanstad, D.V. (red.): *Ski-VM 2011: Planlegging og gjennomføring* (s.103-127). Oslo: Akilles
- Hansen, P. Ø., & Andersen, S. S. (2014). Coaching elite athletes: How coaches stimulate elite athletes' reflection. *Sports Coaching Review*, 3(1), 17-32.

## Utstyrsavtaler Trenerklubben



Styret har framforhandlet innkjøpsavtale med DÆHLIE for alle medlemmer i Trenerklubben. **Ny kode vil bli lagt ut på facebook**

---



Trenerklubben har nå inngått en innkjøpsavtale med IDT Solutions for våre medlemmer. Avtalen gjelder i første omgang kjøp av rulleski og bindinger.

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 40 % rabatt i nettbutikken på rulleski og binding. IDT ønsker også å se på muligheter for lignende avtaler på rillejern og andre vinterrelaterte produkter når høsten kommer..

Rabattkode: nsf-trenergr

Nettbutikken finner du her: <http://www.idtsports.com/nc/>

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

## Tilbud på hjelmer fra Catlike

Gjennom Skiforbundets samarbeidspartner Topbikes AS har vi følgende tilbud til medlemmer i Trenerklubben:

Mixino

A: Landslagshjelmen koster veil kr. 2999,- Medlemspris kr. 1699,-

B: Vanlige modeller/farger, veil kr. 2799,- Medlemspris kr. 1679,-

Dette er ifølge Topbikes kanskje en av markedets aller sikreste og ikke minst luftigste hjelmer: Den er støpt rundt et «armeringsbur» i kevlar. Kevlar tar opp og sprer energi utover større flater for å minimere skader. I tillegg holder dette hjelmen sammen i en krasj.



Whisper:

Koster veil kr. 1799,- Medlemspris kr. 1050,-

Tilsvarende armeringsbur som Mixino, men i plastikk. Meget god og solid hjelm!



**Prosedyre for innkjøp:** Send mail til Olav Morten Hagen: [olav@topbikes.no](mailto:olav@topbikes.no). Mailen merkes «Innkjøp Trenerklubben langrenn». Oppgi: navn, adresse, hvilken modell/farger du ønsker og str. Betaling på tilsendt faktura. NB! Frakt kommer i tillegg til oppgitte priser!

Se [www.catlike.es](http://www.catlike.es) for valg av fargekombinasjoner.

Str.-guide:



## Hodelykter fra SILVA



Her har vi en avtale om 30% rabatt i nettbutikken. Nye koder kommer når det blir mørkt igjen - høsten 2019.

---



40% i nettbutikk

**Da kan dere bruke følgende kode som er gyldig ut juli: HokaSOMMER19Trenerklubben**