



# Invitasjon Trenerseminar 23.-24. oktober 2014

Sunn jenteidrett inviterer i samarbeid med forbundene i skiskyting, ski, orientering og friidrett til trenerseminar. Få påfyll av kunnskap i teori og praksis, inspirasjon og faglige utvekslinger på tvers av idretter.

## Sted

[Rica Hell hotell, Værnes](#)

## Når

Torsdag 23. oktober, start kl 1100 til fredag 24. oktober, slutt kl 1500.

## For hvem

Trenere i ski, skiskyting, orientering og friidrett med trener 2-kompetanse eller tilsvarende. Ta kontakt med ditt særforbund om du er usikker på om du oppfyller kravet.

Det faglige innholdet gir formell etterutdanning på trener 2-nivå i trenerløypa.

## Hovedtema

Trenerrollen og utfordringer ved trening av unge utøvere (15-20 år).

## Antall deltakere og pris

Det er plass til **50** trenere (første mann til mølla...).

Egenandel :

- Kr 1000,- som dekker kurset inkludert dagpakker torsdag og fredag.
- Kr 2000,- som dekker kurset inkludert overnatting i enkeltrom med helpensjon fra torsdag til fredag.

Reise dekkes av den enkelte.

## Påmelding

Påmelding skjer via Min Idrett\*. Du kan søke opp kurset via Min Idrett eller via [www.idrettskurs.no](http://www.idrettskurs.no). Kursnavnet er: «Trenerseminar». Påmeldingslinken er åpen fra 20. mai til påmeldingsfrist 15. august.

\*Husk at du må være pålogget i Min Idrett for å kunne melde deg på. Du kan selv opprettet egen bruker om du ikke er det fra før. Kontakt evt. NIF IT /kurssupport på 03615 om du trenger assistanse.

Husk å sjekke at mailadressen og mobilnummeret ditt er oppdatert i Min Idrett.

## Praktisk informasjon

Bekreftelse på deltakelse og annen info kommer i en egen e-post etter påmeldingsfristens utløp.





## Rammeprogram

<b>Torsdag 23. oktober</b>		
Kl 1100	Åpning	
Kl 1115 – 1300	<i>Fra talentfulle jenter til suksessfulle seniorutøvere. Hvordan kan denne reisen optimaliseres?</i>	Espen Tønnessen, Fagansvarlig utholdenhet OLT
1300 – 1400	Lunsj	
1400 - 1600	<i>Prestasjonsernæring og formidling</i>	Heidi Holmlund, Klinisk ernæringsfysiolog OLT
1630 - 1730	Styrke/basis (Hell Treningssenter)	Katarina Sederholm Hoff
Kl 1930	Middag	
<b>Fredag 24. oktober</b>		
0830 - 0930	Pilates (Hell treningssenter)	Kristin B Lundestad, Ernæringsfysiolog/Pilatesinstruktør Sunn jenteidrett
1000 - 1200	<i>Relasjoner trener – utøver</i>	Frode Moen, Avdelingsleder OLT Midt-Norge
1200 - 1300	Lunsj	
1300 – 1445	<i>Relasjoner trener – utøver</i>	Frode Moen, Avdelingsleder OLT Midt-Norge
1445 – 1500	Avslutning	

## Spørsmål / informasjon:

Kontaktperson orientering: Lene Kinneberg [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no)

Kontaktperson friidrett: Ståle Jan Frøyne, [froyne@online.no](mailto:froyne@online.no)

Kontaktperson ski: Per Nymo, [per.nymo@skiforbundet.no](mailto:per.nymo@skiforbundet.no)

Kontaktperson skiskyting: Åshild Sporsheim, [Ashild.Sporsheim@skiskyting.no](mailto:Ashild.Sporsheim@skiskyting.no)

