

Trener 1 kurs Randonee Kårvatn 15.-17. februar 2019

Norges Skiforbund randonee inviterer til trener 1 kurs 15.-17 februar på Kårvatn. Målgruppen for kurset vil være de som ønsker å utvikle sin randonee kunnskap som kan brukes i en trenerrolle. Kurset vil gi både en teoretisk og praktisk tilnærming til randonee som vil være med på å øke din kompetanse i en trenersituasjon. Det stilles ingen krav om trenererfaring eller randonee ferdigheter på høyt nivå for å delta på kurset.

Kurset har et omfang på ca 18 timer som tilsvarer det grenspesifikke ved et trener 1 kurs. E-læringsmoduler og trenerpraksis må i tillegg gjennomføres for å få et fullført kurs.

Dette trenerkurset skiller seg litt ut fra andre trenerkurs gjennom at målgruppen for utøverne som skal trenes er 15 år og oppover. Andre trener 1 kurs har 6-13 år som målgruppe. Per dags dato er behovet for trenerkompetanse størst innen randonee for utøvere fra 15 år og oppover. For å få et komplett trener 1 kurs må det fylles på med fellesmoduler med e-læring fra NIF og NSF, slik at den totale rammen på 45 timer nås.

Program:

FREDAG

Teori: 17.00-20.00

- Intro om idretten/film
- Undervisningsmetodikk/trenerrollen
- Teknikk teori opp/ned/fellesskift/ski på sekk.

LØRDAG:

Praksis: 0900-17.00

- Ferdighetsutvikling opp/ned/fellesskift/ski på sekk.
- Trener-praksis gruppevis på ulike oppgaver i motbakketeknikker.

Teori: 20.00-21.30

- Grunnleggende skredlære
- Ferdighetsutvikling i nedoverbakketeknikker

SØNDAG:

Praksis: 0900-1600

- Tur i fjellet med fokus på linjevalg/teknikk og trenerpraksis nedover
- Progresjon stafett/rundløype/bratthet/fart

Utstyr: Hjelm skredsøker, søkestang, spade, randonee/telemarksutstyr, feller, varme klær egnet for å sitte i fjellet under lunsjen.

Kursavgift: kr 1500,-

Overnattingspris på rando-kurset blir kr. 280,-/ pers/ natt. Alle må ta med sengetøy, lakenpose eller sovepose.

Det legges opp til selvhushold. Ta med tilstrekkelig med tørrmat og middag. Det er gode kokkeleringsmuligheter på Kårvatn fjellgård.

Ved spørsmål knyttet til overnatting kontakt;

Gudmund Kårvatn +47 930 36 379 gudmund@karvatn.com

Påmeldingsfrist: 15.januar Det er 20 plasser og det er førstemann til mølla prinsippet som gjelder.

Alle MÅ ha sender/mottager, spade og søkestang hver dag. Dette har vi dessverre ikke til utlån. Vi oppfordrer til bruk av hjelm på nedkjøringer, men dette bestemmer den enkelte deltager selv. Du oppfordres til å ha egen skilisens eller reiseforsikring/ulykkesforsikring som dekker de aktivitetene vi skal bedrive.

Påmelding her:

Ved andre spørsmål, kontakt kursinstruktør;

Ove Erik Tronvoll: tronvoll@hotmail.com mobil: 412 15 433