

## Trenerkurs randonee i Meråker

Norges Skiforbund randonee inviterer til trenerkurs i randonee 2.-4. februar 2018 i Meråker. 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 vi være med på å øke din kompetanse i en trenersituasjon.

Kurset har et omfang på ca 20 timer som tilsvarer det grenspesifikke ved et trener 1 kurs. Dette trenerkurset skiller seg litt ut fra andre trenerkurs gjennom at målgruppen for utøverne som skal treners 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 utøver fra 15 år og oppover. For å få et komplett trener 1 kurs må det fylles på med fellesmoduler fra NIF og NSF, slik at den totale rammen på 45 timer oppnås. I tillegg må det gjennomføres 45t godkjent praksis i regi av idrettslag eller krets. Dette er også et krav for å kunne starte Trener 2 kurset i randonee.

### Program:

#### FREDAG

Teori: 17.00-20.00

- Historie, disipliner og utstyr
- Undervisnings-metodikk/trenerrollen
- Øktplanlegging randonee
- Ferdighetsutvikling på ski
- Teknisk teori opp og ned

#### LØRDAG:

Praksis: 0900-17.00

- Ferdighetsutvikling motbakketeknikker
- Trener-praksis gruppevis på ulike oppgaver nedoverbakketeknikker med refleksjon
- Om tid: Tur i fjellet med vekt på sikker ferdsel og bruk av terrenget til å utvikle teknikk opp og ned.

Teori: 20.00-21.30

- Retningslinjer skredfare
- Kort om teknikkutvikling ved bruk av digitale hjelpemidler.

#### SØNDAG:

Praksis: 0900-1600

- Øktplanlegging nedoverbakke-teknikker
- Ferdighetsutvikling nedoverbakke-teknikker
- Trener-praksis gruppevis på ulike oppgaver nedoverbakketeknikker med refleksjon.
- Progresjon stafett/rundløype/bratthet/fart

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

Kursavgift: kr 1500,-

Overnatting på [Sportstunet](#) fredag til søndag, middag fredag og lørdag, frokost m/matpakke lørdag og søndag. **Pris kr 1 200,-**

**Påmeldingsfrist 15. januar.** Det er 20 plasser og det er førstemann til mølla prinsippet.

**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.**

Ved eventuelle spørsmål, kontakt kursinstruktør;  
Ove Erik Tronvoll: [tronvoll@hotmail.com](mailto:tronvoll@hotmail.com) mobil: 412 15 433