

# Velkommen til TRENER 1 LANGRENN

## Skikurs i Nord

30. september - 2. oktober 2016  
- BODØ -

**2.500,-  
per deltaker**  
(inkluderer kurset, adgang til  
hovedprogrammet under  
"Idrettskonferansen  
i Nordland" samt  
festmiddag lørdag)



Young Active-  
gründere



Ildsjeler fra  
Troms



Ingebrigt  
Steen Jensen



Eivind  
Arnevåg



Kursholder:  
Kari Mørkved Sylten



	TIDSPUNKT	PROGRAM
FREDAG	16:30 - 21:00	<b>TRENER 1 Langrenn</b> Idrettens Hus / Aspmyra Stadion Trennerollen (teori) - Skitrening på barmark (praksis) - Treningsplanlegging (teori)
	08:30 - 08:50	<b>Registrering</b>
	09:00 - 10:10	<b>Eivind Arnevåg</b> KFUM-nesor og tidligere fotballproff "En klubb for livet"
	10:20 - 11:10	<b>Runa Møller Tangstad &amp; Sirianna Stormo Pettersen</b> Young Active-gründere "Idretts glede for ungdom"
LØRDAG	11:20 - 12:10	<b>Britt Leandersen &amp; Hakima Mabrou</b> Ildsjeler fra Troms "Samarbeid skaper god inkludering"
	12:10 - 13:00	LUNSJ
	13:00 - 13:50	<b>Morten Eklund</b> Landslagstrener i svømming "Svømming - den mest framgangsrike idretten i Norge"
	14:00 - 15:15	<b>Ingebrigt Steen Jensen</b> Forfatter, reklamemann og Mr. Stabæk "Kunsten å lykkes sammen med andre"
	20:00	<b>TEAMBUILDING &amp; FESTMIDDAG</b> - Scandic Havet hotell -
SØNDAG	09:00 - 14:00	<b>TRENER 1 Langrenn</b> Idrettens Hus / Aspmyra Stadion Aldersreatert trening (teori) - Rulleskitrening (praksis)
	09:00 - 14:30	<b>KURS</b> <b>KLUBBENS STYREARBEID I PRAKSIS</b> Møterom - Scandic Havet

Idrettskonferansen  
i Nordland  
i samarbeid med  
Nordland idrettskrets  
- Scandic Havet -

# TRENER 1 LANGRENN

## OM KURSET

**Kurstid:** totalt 45 timer, hvorav 13 timer er e-læring OBS! Del 2 av kurset fortsetter på snø i vinter. Avtale om kurstidspunkt gjøres med kurslærer på dette kurset

**Målgruppe:** Alle trenere, foreldre, ungdommer og aktive/tidligere aktive som ønsker å få grunnleggende kunnskap om å være trener for barn.

*Ingen forkunnskaper kreves - nedre aldersgrense 16 år.*

## Kursinnhold:

Kurset gir deg opplæring i hvordan du på en god måte opptrer og legger til rette som trener for barn opp til 12 år. Kurset har stort fokus på praksis, med opplæring i et bredt utvalg av øvelser og leker. Det er ingen krav om tekniske ferdigheter på ski for å delta. Det eneste som kreves er ett par ski, og god motivasjon og innsats.

**Kurslærer:** Kari Mørkved Sylten, Sør-Trøndelag Skikrets

Les mer om kurset på [Skiforbundets hjemmeside](#)

Fredag 16:30 - 21:00

- Trenerrollen (teori)
- Skitrening på barmark (praksis)
- Treningsplanlegging (teori)

Søndag 09:00 - 14:00

- Aldersreatert trening (teori)
- Rulleskitrening (praksis)



# KURS

- søndag 2. oktober 2016 -

kl 09:00-13:00

kl 09:00-14:30

## Klubbens styrearbeid i praksis

- Scandic Havet hotell -



Kurset gir deg en grunnleggende forståelse for hva som er styrets ansvar og oppgaver. Du blir kjent med de viktigste lovene og reglene som klubben må forholde seg til, og du får tips til gode verktøy for styrearbeidet

Målgruppe: alle som har leder- og eller styreverv i klubb eller krets.

Kursinnhold:

- Styrets ansvar og lovpålagte oppgaver
- Møteledelse og økonomi
- Styret som team
- Tilskuddsordninger
- Klubb utvikling

Kursholder: Mona Lisa Skipnes, Nordland idrettskrets

Beverting: kaffe/te, frukt/kjeks



## Kosthold / Basistrening

- Bankgata flerbrukshall -



### "Prestasjonsernæring"

kl 09:00 - 11:30



Kristin B. Lundestad,  
fagansvarlig ernæring  
OLT Nord

Hvordan kan kostholdet bidra til at man klarer å gi det lille ekstra på trening og i konkurranse?

Kursinnhold: timing av måltider, matvarevalg, mat og drikke før, under og etter trening/konkurranse, matglede og trivsel, idrett og spiseforstyrrelser.

LUNSJ kl 11:30-12:00  
Ta med matpakke!



### "Idrettsspesifikk basistrening"

kl 12:00 - 14:30



Espen Lian  
Trener teknikk /motorikk  
OLT Nord

Bygg forutsetninger for gode prestasjoner i din idrett gjennom godt planlagte basisøkter. Unngå skader og optimaliser dine utøveres fremgang.

Kursinnhold:

- Filosofi og arbeidsmetode
- Øvelsesvalg – hvilke og hvorfor
- Praktisk økt

# PRAKTISK INFORMASJON

## Priser

Trener 1 - Langrenn **kr 2.500,-**

Deltakeravgiften inkluderer deltakelse på kurs og konferanse hele helgen samt lunsj/middag lørdag. Vi forutsetter at alle som er med, blir med oss gjennom hele helgen.

## Overnatting

Sportspriser Scandic Havet hotell Bodø (pris per natt)

Enkeltrom: kr 760,- per pers

Dobbeltrom: kr 480,- per pers

Trippeltrom: kr 390,- per pers

MERK! Hotell dekkes av den enkelte deltaker/klubb.

Faktura sendes i etterkant av helgen.

Påmelding skjer hos Nordland idrettskrets  
(link nede til høyre).



For spørsmål om helgen, kontakt:

Administrasjonssjef Jens Erik Nilsen

Nordland Skikrets

Telefon: 950 28 547

E-post: [jenserik.nilsen@skiforbundet.no](mailto:jenserik.nilsen@skiforbundet.no)

Skikurs i Nord arrangeres i samarbeid med Nordland idrettskrets.

Les mer foredragene og det som skjer denne helgen på [Idrettskonferansen i Nordland](#)

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Nordland idrettskrets



Nordland idrettskrets



## PÅMELDING

Klikk her

<http://www.skiforbundet.no/nordland/>



Nordland Skikrets