

## TRENER I KURS LANGRENN 2022 Går over 2 helger

Oslo Skikrets inviterer til Trener I kurs(45 t, hvorav 1/3 er e-læring) med oppstart januar 2022 og avsluttes april 2022. Retter seg mot trenere og ledere (min. 16 år) som tilrettelegger for langrennsaktivitet for barn 6-12 år. Kurset er basert på mye praksis. Dette er første trinnet på Trenerløypa til Skiforbundet, gir grunnlag for deltakelse på Trener II. Det er en avsluttende praktisk gruppeeksamen. Krav om minst 75 % oppmøte.

### Sted:

første helg- lørdag Lillomarka Arena og søndag Skullerud skistadion,  
andre helg- ikke satt enda(trolig Lillomarka)

### Kurshelger:

- **29-30 januar;**

Lørdag kl. 9-16 Skiøkt + teori + skiøkt. Ta med klass- + skøyteutstyr, samt godt med skift  
Søndag kl. 13-16: Skiøkt skøyting v/ deltakerne. Ta med skøyting

- **23-24 april- teori og praksis joggesko og rulleski**

### E-læringen:

Trenerrollen gjøres **før** kursoppstart, resten før siste kurshelg  
Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/>

- Logg inn med Min Idrett bruker(ikke bruk dine foreldres bruker)
- Velg Særforbund: Norges Skiforbund, Velg Trener I kurs skiforbundet
- Ta modulene; **Trenerrollen, Trening uten skader, Barneidrettens verdigrunnlag, Aldersrelatert trening og Ski for funksjonshemmede**
- Last også opp: Trener I praksis **Praksisattest:** fyll ut denne med signatur fra klubb.
- **Alt dette kreves for å få KOMPETANSEN Trener I.** Kopi av kursbevis/skjermdump av beståtte moduler sendes samlet til [sebastian.aagnes@skiforbundet.no](mailto:sebastian.aagnes@skiforbundet.no)

### Pris: 1500,-

Faktura sendes klubben, orientere klubben din om deltakelsen, dersom du er trener i annen klubb enn registrert i Min Idrett, meld til Skikrets riktig klubb som skal faktureres.

### Kursholder:

Erling Pettersen Vollan mobnr:97568151

Påmelding i [Min Idrett](#), klikk påmelding, klikk kurs og søk etter kursnavn:

### **Langrenn Trener I Oslo vår 2022**

Du finner også kurset ved å gå inn i denne link: [Kurs-Terminlista til Skiforbundet](#)

### **Påmeldingsfrist : torsdag 20.januar 2022**

Spørsmål: Sebastian Aagnes(Oslo skikrets) [sebastian.aagnes@skiforbundet.no](mailto:sebastian.aagnes@skiforbundet.no)