



# 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<br>(Hell Treningssenter)   | Katarina Sederholm Hoff   |
| Kl 1930                    | Middag  |   |
| <b>Fredag 24. oktober</b>  |   |   |
| 0830 - 0930                | Pilates<br>(Hell treningssenter)  | Kristin B Lundestad,<br>Ernæringsfysiolog/Pilatesinstruktør<br>Sunn jenteidrett |
| 1000 - 1200                | <i>Relasjoner trener – utøver</i>   | Frode Moen, Avdelingsleder OLT<br>Midt-Norge                                    |
| 1200 - 1300                | Lunsj   |   |
| 1300 – 1445                | <i>Relasjoner trener – utøver</i>   | Frode Moen, Avdelingsleder OLT<br>Midt-Norge                                    |
| 1445 – 1500                | Avslutning  |   |

## Spørsmål / informasjon:

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

Kontaktperson friidrett: Ståle Jan Frøyenes, [froyenes@online.no](mailto:froyenes@online.no)

Kontaktperson ski: Per Nymoene, [per.nymoene@skiforbundet.no](mailto:per.nymoene@skiforbundet.no)

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

