



Vi ynskjer velkomen til

IDRETTENS MØTEPlass LAURDAG 27. OKT 2018

Fosshaugane Campus / Sogndal vg. skule

Sogn og Fjordane sin felles møteplass for idretten der tillitsvalte og frivillige, tilsette, trenarar, føresette og utøvarar frå særkrinsar/regionar, idrettsråd og idrettslag møtast på tvers.

foreldrerolla
trening på tvers
kurs og læring
drøfting
møteplass

Kl. 09:30 Registrering og kaffi
Sogndal vg. skule

Kl. 10-12 «Foreldre som ressurs» - foredrag ved Michael Jørgensen og Pia Mørk Andreassen frå Olympiatoppen Vest.
Trollsalen
Gjennom idretten lærer barn og unge verktøy som dei kan bruke utanfor idrettsarenaen, no og seinare i livet. Dei møter motgang og medgang i hele forløpet, der foreldre kanskje er den viktigste ressurs. Foredraget tek utgangspunkt i utøveren, og ein deler erfaringar og verktøy til å handtere ulike situasjonar.

Kl. 12-13 Varm lunsj
Kantina Sogndal vg. skule

Kl. 13-16 Idrettsrådsamling. Meir info på www.idrettskrinsen.no

Kl. 13-16 Haustmøte S og Fj. Skikrins (felles og greinvis)

Kl. 13-16 Ope lagleiarmøte S og Fj. Orienteringskrins

Kl. 13-16 Ope møte S og Fj. Friidrettskrins

Kl. 13-16 Styremøte NFF Sogn og Fjordane

Kl. 13-16 Kurs: Tilrettelegging paraidrett.
Meir info på www.idrettskrinsen.no

Kl. 13-15 Ope for at trenarar, føresette og andre interesserte kan vere med på foredrag kosthald og observere 2. økta på tr.samling

«TRENINGSSAMLING PÅ TVERS»

For utøvarar 12-16 år (f. 2002-2006)

Kl. 9.30-11.30 Basistrening m/ Atle Hole
Sæterbakken og
Cecilie Eriksen
Sogndal idrettshall

Kl. 12.00 Varm lunsj
Kantina Sogndal vg. skule

Kl. 13-13.30 Ernæring for aktiv
idrettsungdom v/Pia Mørk
Andreassen OLT Vest

Kl. 13.30-15.30 Basistrening m/ Atle Hole
Sæterbakken og
Cecilie Eriksen
Sogndal idrettshall

Trenarar, føresette og andre interesserte kan vere med på foredrag og observere 2. økta.

OM BIDRAGSYTARANE:

Pia Mørk Andreassen: Dagleg leiar Olympiatoppen Vest. Utdanna fysiolog, har jobba med idrettssnærning sidan 2000. Lang erfaring som trenar og som aktiv utøver i turn.

Michael Jørgensen: Jobbar som prestasjonscoach i Olympiatoppen. Lang erfaring som landslagstrenar, og utøvarane hans har vunne fleire medaljer i EM, VM og OL.

Cecilie Eriksen: Basistrenar i Olympiatoppen Vest. Utdanna lærar med master i fysisk aktivitet og kosthald. Tidlegare aktiv i kunsthopp og hurtigløp på skøyter.

Atle Hole Sæterbakken: Forskar og undervisar på idrettsutdanningane på Høgskulen på Vestlandet. Kurshaldar funksjonell trening. Tidlegare aktiv telemarkskøyrar.

PRIS KR. 200,- (betalast på Vipps 128411 eller ettersendt faktura)

[Påmelding ELEKTRONISK HER](#)

[KART OVER](#) FOSSHAUGANE CAMPUS

I samarbeid med

For spørsmål kontakt:

Sogn og Fjordane idrettskrins

Bodil Ryste

bodil.ryste@idrettsforbundet.no

Tlf: 97518349