

Program og praktisk info trenersamling 2025

Trenersamlingen 2025 legges til Tinn i Telemark, og holdes på idylliske Håvardsrud seterliv. Samlingen skal både utvikle, inspirere, bygge nettverk og være en arena for å lære nye ting. Målgruppen er trenere, aktivitetsledere, mentorer og initiativtakere til aktivitet ute i klubb under Norges Hundekjørerforbund. Dersom du jobber med ideen om å avholde aktivitet, er du også velkommen til å delta.

Under årets samling vil grenen barmark være i hovedfokus. Lokasjonen åpner for et variert utvalg av barmarksaktiviteter, gjennom dette håper vi å gi deg som trener flere verktøy i verktøykasse når du skal avholde treninger på barmark.

Fredag:

16.00 – Oppmøte ved hovedbygningen Håvardsrud Seterliv i Tinn

Fordeling av rom og praktisk info. – Monika Hallan

18.00 – Felles middag på hovedbygningen på Setra

- Middag serveres av budeia på Håvardsrud – verdens beste hjemmebakke pizza!
- Deltakerne sitter samlet på et bord. Det blir bordplassering og lagt opp til diskusjonstema knyttet til trenerrollen.

Lørdag:

11.00 – Oppmøte på parkeringen for felles oppstart og lagaktivitet

11.30 – VALGFRI aktivitet 1 med hund– velges ved påmelding

- Snøreløping
- Snøresykling/sparkesykkel
- Vogn, trening mot sprint og MD
- Barmarkstrening mot langdistanse

14.00 – Lunch

- Medbrakt lunch på hytta

15.00 – VALGFRI aktivitet 2 uten hund – velges ved påmelding

- Rulleski teknikk – samt styrkeøvelser rettet mot nordisk stil
- Motbakkeintervaller med staver – samt styrkeøvelser rettet mot nordisk stil
- Sykkel og sparkesykkel teknikk – samt styrkeøvelser rettet mot snøresykling/kickbike
- Løpeteknikk – samt styrkeøvelser rettet mot snøreløping

17.00 – Felles oppsummering og deling av det vi har lært på parkeringen

18.00 – Middag

- Middag serveres av budeia på setras kjøkken/hovedbygning – hjemmelaget gryterett.

Søndag:

10.00 – Valgfri aktivitet 3 – med eller uten hund

- Snøreløping
- Snøresykling/sparkesykkel
- Vogn, trening mot sprint og MD
- Barmarkstrening mot langdistanse
- Rulleski teknikk – samt styrkeøvelser rettet mot nordisk stil
- Motbakkeintervaller med staver – samt styrkeøvelser rettet mot nordisk stil
- Sykkel og sparkesykkel teknikk – samt styrkeøvelser rettet mot snøresykling/kickbike
- Løpeteknikk – samt styrkeøvelser rettet mot snøreløping

NB: Organisering av de valgfrie aktivitetene vil avhenge av påmelding på ulike aktiviteter. Ved lav påmelding til aktivitet, vil aktiviteten utgå og påmeldte vil få mulighet til å melde seg på noe annet. Det vil bli sendt ut info om grupper når påmeldingsfristen har gått ut. Vi vil oppsummere i fellesskap for å dele kunnskap på tvers, og lage videomateriale fra det vi gjennomføres til felles ressurs for trenerne.

13.00 - Felles lagkonkurranse for ALLE

- Aktiviteten skal gjennomføres med hunder og på barmark, mer info om utstyr og organisering kommer!

Overnatting:

Håvarðsrud Seterliv

Håvarðsrud Seterliv, Dakkeset, 3650 Tinn Austbygd

Latitude: 60.078682 | **Longitude:** 8.864443

Altitude: 912 MOH

Håvarðsrud seter ligger i Skirvedalen i Tinn kommune.

Vi skal bo på fine hytter. To og to deler rom og det er tillatt med hund inne, men det er også god plass til parkering av hundehenger/oppstalling av hund utenfor. Vi trenger oversikt over antall hunder som skal bo inne. Overnatting er inkludert i prisen.

Ta med sengetøy og håndklær selv.

Mer info om Håvardrud Seterliv her: <https://seterliv.no/>

Måltider:

Middag fredag og lørdag er inkludert i prisen. Vi vil spise måltidene på kjøkkenet i hovedbygningen på setra. Resten av måltidene og ønsket drikke betales selv. Det er fullt kjøkken på hyttene.

Pakkeliste:

- Klær og sko til aktivitet utendørs etter været og etter ønsket aktivitet.
- Hundestyr til trekktraining, tilpasset ønsket aktivitet.
- Noe å skrive med og på.
- Bur til hunder som skal sove inne.
- Sengetøy eller sovepose + håndklær
- Det du trenger til deg selv og hunden(e) dine gjennom en helg på fjellet.
- Dersom man har vogn, kickbike eller rulleski som kan brukes til utlån – oppgi det gjerne i påmeldingen.

Pris og påmelding:

Påmelding via påmeldingslink i aktivitetskalenderen.

Pris 1000,- for hele oppholdet og alle aktiviteter. 30 plasser.

Spørsmål sendes til monika.hallan@sleddog.no.

Samlingen er tiltenkt alle som bidrar til aktivitet gjennom å være trenere, initiativtakere, aktivitetsledere eller mentorer og skal være både til inspirasjon, læring og som en stor takk for hjelpen til våre fantastiske trenere!

Velkommen på samling!