



Program Trener 2 kurs 2025

HELG 1; FELLES NORDISK, SLEDE OG BARMARK 23.05 - 25.05:

Fredag 23.05

14:00-14:10 Velkommen - Alle

14:10-17:00: Trenerrollen og klubbmiljø v/ wiebke Höfers

17:15- 18:00: Grunnleggende treningsprinsipper hund og menneske v/ Aslaug Håvardrud

18:00-19:00: Felles middag

19:00 - 20:45: Grunnleggende om utholdenhetstrening, styrke, spenst og hurtighet. v/ Aslaug Håvardrud og Yngve Hoel

Lørdag 24.05

09:00-12:00 Tekniske ferdigheter. ENTEN slede eller rulleski. Rulleski v/ Yngve Hoel, Aslaug Håvardrud og slede v/ Wiebke Höfers

12:00-13:00 Lunsj, egen medbragt

13:00-19:00 Treningsplanlegging og arbeidskrav i idretten del 1 v/ Yngve Hoel

19:00-20:00 Felles middag

20:00-21:00 Fri diskusjonstid

Søndag 25.05

9:00 - 12:00 Hundetrening – hundens arbeidskrav i hundekjøring v/ Aslaug Håvardrud

12:00 -13:00 Lunsj, egen medbragt

13:00 -17:00 Paraidrett v/ Wiebke Höfers

WEBINARER FELLES:



NORGES HUNDEKJØRERFORBUND

- **07.05 kl. 19.00**
Fra valp til voksen trekkhund – med Alex Mathey og Solveig Aaseby
- **05.06 kl. 19.00**
Hold av hunder utendørs - med Hernan Maquieira
- **12.06 kl. 19.00**
Ernæring for hardtarbeidende hunder – med Ingrid Wiik og Tessa Phillipaerts
- **12.08 kl. 19.00**
Prestasjonsfremming av utøver - med Aslaug Håvardrud og Yngve Hoel
- **20.08 kl. 19.00**
NHF's regelverk med TD Bent Aaseby
- **28.09 kl. 19.00**
Eksteriør og skadeforebygging hos trekkhunder – med Katja petrell (NB: datoen er ikke spikret)

HELG 2 (HER KAN DU VELGE EN GRENSPESIFIKK HELG ELLER DELTA PÅ BEGGE)

1) NORDISK, BARMARK, SPRINT og MELLOMDISTANSE SLEDE 29-31 Aug. 2025:

Fredag

14:00-16:00: Treningslære og arbeidskrav utøver del 2
16:00 – 20:00: Gjennomgang av praksisøker, alle presenterer sitt opplegg. To av gruppene holder sin økt for resten av gruppa. Øktene evalueres.
20-21 Middag

Lørdag 9

9:00 - 11:00: Treningslære og arbeidskrav utøver del 2
11:00 - 12:00 Lunsj
12:00 -14:00: Trening av hund til konkurranse – Teori
14:00 - 17:30: Skiteknikk – Fysisk økt på rulleski, inkludert evaluering inne
18:00- 19:00: Middag
19:00-21:00: Trening av hund til konkurranse – fysisk økt

Søndag

09:00 – 12:00: Treningsplanlegging og kvalitetssikring av trening – teori inne



12:00-12:30 Lunsj
12:30 – 13:30: Slede teknikk – Teori inne
13:30 – 16.30: Teknisk løping, sykkel og kickbike – Teori inne felles for alle grener, deretter valgfri økt ute
16.30 – 17.00: Evaluering og oppsummering av kurset

OG/ELLER

2) SLEDE LANGDISTANSE

Praktisk og erfaringsbasert temahelg for utøvere innen slede langdistanse

Fredag 27.09.

16:00 - 17:00 Bli kjent møte
17.00 - 20.00 Trenerrollen i langdistanse, presentasjon av gruppeoppgaven.

Lørdag 28.09. 9:00 - 10:30 Hundehold utendørs, regler og praktiske løsninger

10:30 - 11:30 Hund i flokk, hva bør en trekkhund kunne?
11:30 - 12:30 Lunsj
12.30 -15:00 Hundehelse, stell, atferd, føring og oppdrett / avl
15:00 -16:00 Utstyr
16:00 - 17.00 Arbeidskrav og kapasitetsanalyse i slede langdistanse
18:00 - 19:00 Middag
20:00 - 22:00 Treningsøkt

Søndag 29.09. 10:00 - 11:00 Løpsrutiner og sjekkpunktrutiner

11:00 - 12:00 Sportslig opptreden i løypa - Fairplay
12:00 - 13:00 Lunsj
13:00 - 14:30 Treningsplanlegging for spannhunder LD
14:30 - 15:00 Oppsummering og avslutning

PRAKTISK INFORMASJON:

Helg 1: 23. – 25. mai



- **Oppmøte:** Kurset vil foregå på Håvardrud Seterliv i Tinn, som drives av søsteren til Aslaug! <https://seterliv.no/>
Oppmøte fredag kl. 14.00 på Håvardrud seterliv, for teoretisk del. Dere trenger noe å skrive på og med. Vi fordeler hytter i etterkant.
- **Måltider:** Det serveres felles middag på forbundets regning. Andre måltider tar deltakerne selv med. Middag fredag og lørdag blir på Håvardrud seterliv. Husk å ha med nok mellommåltider og drikke.
- **Pauser:** Pauser legges inn etter behov.
- **Overnatting:** Vi vil bo på Håvardrud seterliv. Vi bor på hytter, og to og to vil dele rom, dersom dere har preferanser på romdeling, er det fint om dere tar kontakt. Man må ha med sengetøy/sovepose og håndklær selv.
- **Hundehold:** Denne helgen har **ikke** opplegg med hund, det er likevel tilrettelagt for hund, slik at det skal være mulig å ha med hund ved behov. Hunder kan sove i bil eller i bur inne i hytta, og det blir avsatt tid til stell og lufting av hunder mellom aktivitetene.
- **Betaling:** Egenandel på 2200 kr kan betales på Vippsnummer 590889 eller til konto 5134.06.06306 Fra utlandet: IBAN: NO 16 7874 42 00 791 BIC/SWIFT: DNBANOKK XXX NB: Husk å skrive inn i meldingen hva betalingen gjelder og for hvem når du betaler direkte til bankkontoen. Betalingsfrist: 9 mai
Gi beskjed dersom klubben skal betale, slik at vi kan sende ut faktura.
- **Pakkelliste:**
 - Treningsklær og sko
 - Ytterklær etter vær
 - Rulleski, skøytestaver med rulleskipigg og skisko (Meld fra så fort som mulig om du trenger å låne).
 - Noe å notere på og med
 - Sengetøy
 - Frokost, lunch og mellommåltider

Helg 2, Nordisk, barmark slede sprint og mellomdistanse: 29. – 31. August

- **Kursholdere:** Aslaug Håvardrud og Yngve Hoel,
- **Sted og oppmøte:** Det jobbes med å finne sted til denne helgen.



Oppmøte på fredagen inne i forelesningssalen, ha på treningstøy og sko, og ha med ytterklær etter været. Møt opp uten hund i første omgang.

- **Måltider:** Vi satser på felles middag fredag og lørdag, andre måltider er medbrakt. Det blir mye aktivitet denne helgen, så ha tilgang på mellommåltider og vann.
- **Pauser:** Vi legger opp til pauser underveis. De fysiske øktene vil bestå av både trening, og diskusjon før, under og etter økta.
- **Overnatting:** Vi bor på hytter, og to og to vil dele rom, dersom dere har preferanser på romdeling, er det fint om dere tar kontakt. Man må ha med sengetøy/sovepose og håndklær selv.
- **Hundehold:** Denne helgen har noe opplegg med hund, og det er tilrettelagt for hund gjennom helgen. Hunder kan sove i bil eller i bur inne i hytta, og det blir avsatt tid til stell og lufting av hunder mellom aktivitetene.
- **Betaling:** Egenandel på 2200 kr kan betales på Vippsnummer 590889 eller til konto 5134.06.06306 Fra utlandet: IBAN: NO 16 7874 42 00 791 BIC/SWIFT: DNBANOKK XXX NB: Husk å skrive inn i meldingen hva betalingen gjelder og for hvem når du betaler direkte til bankkontoen. Betalingsfrist: 9 mai. Gi beskjed dersom klubben skal betale, slik at vi kan sende ut faktura.
- **Pakkeliste:**
 - Treningsklær og sko til aktivitet/løping
 - Ytterklær etter vær
 - Rulleski, skøytestaver med rulleskipigg og skisko (Meld fra så fort som mulig om du trenger å låne).
 - Sykkel eller kickbike, hjelm og (evt) sykkelsko
 - Noe å notere på og med
 - Sengetøy
 - Frokost, lunch og mellommåltider

Helg 2, Slede langdistanse: 29.09 – 01.10

- **Kursholdere:** Linda Helene Sveberg Jolma.
- **Sted:** praktiske økter på Linda sin kennel .

- **Utstyr:** Noe for å skrive notater. Klær til å være ute, både i kennelen og på treningsøkta. Hvis du ønsker, du kan ta egne hunder.
- **Overnatting:**
- **Måltider:** Felles middag lørdag. Andre måltider er medbrakt.
- **Mål for helgen:** Deltakerne på kurset skal ha et bevisst forhold til ansvaret man har når man veileder andre. Reiser hjem med kunnskap som kan brukes til å veilede ferske LD hundekjørere som skal/vil begynne å konkurrere.

E-læring

Husk å gjøre E-læringen i forkant av kurset. Modulene finner du på ekurs.nif.no

For å finne e-læringskursene:

Steg 1: Gå inn på linken over

Steg 2: Velg «trenerløypa» i hovedmenyen øverst til venstre på siden. Her finner dere alle kursene dere skal ha gått gjennom før samlingen.

Modul 1: Aldersrelatert trening 2 (3t e-læring)

Modul 2: Idrettsernæring modul 1 (2t e-læring)

Modul 3: Idrettsernæring modul 2 (2t e-læring)

Modul 4: Spiseforstyrrelser (3t e-læring)

Modul 5: Ren utøver (2 t e-læring)

Praksisoppgaver mellom kurshelg 1 og kurshelg 2

- **For deltakere på Nordisk stil, barmark og slede SP/MD;** Deltakerne får fordelt ulike treningsformer mellom seg. De skal planlegge en treningsøkt basert på kunnskap de har fått under helg 1. Et utvalg av treningsøktene gjennomføres på de andre deltakerne under helg 2.
- **For deltakere på slede LD;**
A) Se episode 3- 5 av TV-serien «Jørgine- alene med flokken» Se serien gjerne sammen, for eksempel på TEAMS. Diskuter og noter det dere ser.

Mentor har laget en plan for en nybegynner som skal delta i Femundløpet F450.

• Hva tenker du om det vi ser av denne planen? Treningsforhold, kvalifisering til løp, ansvarsområdene, utstyr, veiledning.

• Hva gjør mentor rett og hva kunne vært gjort annerledes? Følging på treningene, kvalifiseringsløp, Femundløpet F450



•Hva tenker du om den viktige relasjonen de to har i serien? Er mentoren jobben som å være en venn? Balanse mellom viktig og riktig.

B) Jeg vil gjerne også at dere svarer **BARE** til meg: **hvor mye erfaring har dere i langdistanse hundekjøring? Trening, løp, kurs, jobb, ekspedisjoner, osv.**

- **For alle deltakere;** Gjennomføre en kapasitetsanalyse for seg selv og hunden(e) sin(e) basert på arbeidskravanalysen som ble jobbet med på helg 1. Kapasitetsanalysene gjennomgås på helg 2.