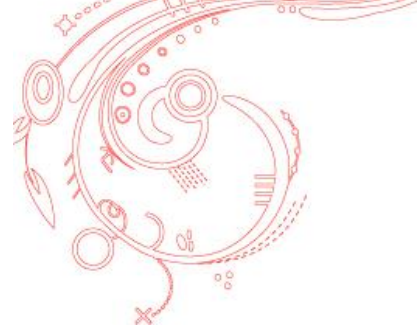




Årets Trener i Norsk Orientering 2025 – Jorun Ruud

Årets Trener i Norsk Orientering startet sine første treneroppgaver med veiledning av juniorjenter, og har de siste 12 årene hatt ulike trenerverv i Asker Skiklubb. I tillegg til treneroppfølging har hun ledet treninger, gjort løpsforberedelser og arrangert jentekvelder. Hun hadde i starten et spesielt ansvar for juniorjenter, men etter hvert har hun hatt treneroppfølging av både gutter og jenter, ungdommer og juniorer. Hun har sittet i UK og vært en primus motor for det sportslige opplegget i klubben i en årrekke.

Årets Trener har solid treningsfaglig tyngde fra blant annet studier på NIH, egen satsing, trener-3 kurs, jenteprosjekt og mentorprogram i forbundet. Samtidig har hun en behagelig og ydmyk holdning i møte med mindre erfarne trenere og utøvere.

Årets Trener møter utøverne med filosofien progresjon og tålmodighet. Kortsiktige valg gir kortsiktige resultater, og det er alltid kontinuitet over tid som gjelder for årets trener. Kjerneverdier er belastningsstyring, næringsinntak og restitusjon.

Asker skiklubb har gjennom en lang periode fostret mange flinke både ungdoms- og juniorløpere, også i årganger med noe mindre orienteringskull. I år har ungdommene i klubben for eksempel tatt 13 KM-medaljer, 4 hovedløpsmedaljer og ikke minst ble ungdommene nummer 6 og beste norske lag på ungdommenes 10mila.

Forslaget om prisvinneren har bred støtte fra både dagens Askerløpere og tidligere Askerløpere, fra ungdommer til veteraner. Årets Trener i norsk Orientering 2025 er Jorun Ruud.