



## INNBYDELSE

### Trener 2-kurs, spesiell del orientering 2018

13.-15. april i Oslo

Norges Orienteringsforbund inviterer til kurshelg, O-spesifikk del 2, trener-2 kurset.

**Tid:** 13.-15. april. Oppstart kl 1700 fredag og slutt kl 1500 søndag.

**Sted:** Oslo, Olympiatoppen, Sognsveien 228, [kartlink](#)

#### Deltakere:

Kurset er åpent for:

- Deltakere som har tatt del 1 i trener-2 kurset og mangler del 2 for å fullføre trenerutdanningen.
- Nye kursdeltakere. Må da ta del 1 senere for å få fullført trenerutdanningen.

Det vil bli arrangert trener 2 kurs, del 1, vinter 2018 som neste mulighet.

**Opptakskrav trener-2:** Godkjent trener 1 eller dokumentert tilsvarende fagkunnskap. Også mulig å melde seg på for aktive trenere med solid egenerfaring som utøver. Ta da kontakt med kursansvarlig i forbundet for å få avgjort om kompetansen din er dekkende.

**Kurspris: Kr 1000,-** som inkluderer kursavgift, lett måltid fredag, lunsj og pausemat lørdag og søndag.

**Tillegg:** Kurslitteratur, reise, middag fredag og lørdag og evt. overnatting kommer i tillegg.

**Pris for overnatting m/frokost på Olympiatoppen Sportshotell:** Vi har reservert noen rom og bestilling gjøres samtidig med påmelding til kurset.

- Enkeltrom kr 935,- pr natt
- Dobbelrom, kr 1295,- pr natt/rom
- Middag, kr 170,- pr middag

**Reise:** Den enkelte deltaker må selv ordne og betale reise.

**Kurslitteratur:** Boka **O-teknisk trening**, NOF 2003 og nivåstigen o-teknikk. Finnes nå kun i elektronisk versjon og kan lastes ned i pdf fra orientering.no [HER](#) .

Ta med kurslitteratur fra kursdel 1. For de som ikke har tatt del 1 i kurset, må boka [Trening og treningsplanlegging](#) Gjerset og Johansen 2014, anskaffes og tas med på kurset. **Pris kr 398,-**.



**Kursinnhold:** Del 2 utgjør 35 timer, derav 22 timer undervisning og 13 timer selvstudium.

Moduler/emner som skal gjennomgås på kurset er:

- Orienteringsmetodikk og teknikk, teori og praktiske økter
- Metoder for analyse og praktisk anvendelse
- Arbeidskrav innen orientering og praktisk anvendelse innen treningsplanlegging
- Løpeteknikk (løpeteknikk for å bedre løpskapasiteten for o-løpere), teori og praktisk økt.

Det blir variasjon mellom forelesning, faglige utvekslinger, gruppearbeid og praktiske økter ute med evaluering.

### **Kursplanen for hele trener-2**

Hele kursplanen finner du [HER](#)

**Kursinstruktører/trenerutviklere:** Håkon Hushom og Borger Melsom

**Påmelding:** Eventor/forbundsaktivitet, <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2258>

### **Frist: 22. mars 2018**

I påmeldingen ber vi om at du oppgir bestilling på flg.:

- Ønsker overnatting 2 døgn, fra fredag til søndag. Enkeltrom eller dobbeltrom.
- Ønsker overnatting 1 døgn, oppgi dag. Enkeltrom eller dobbeltrom.
- Ønsker middag fredag
- Ønsker middag lørdag

Mer detaljer med timeplan blir sendt ut i forkant av kurset.

Spørsmål: Kontakt kursansvarlig, Lene Kinneberg, [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), tlf 93264756

Velkommen til en aktiv kurshelg!

Vennlig hilsen  
Norges Orienteringsforbund

Lene Kinneberg  
fagkonsulent kompetanseutvikling