



INNBYDELSE

Trener 2-kurs, O-spesifikk del

13.-15. april 2018 i Oslo

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

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 ta del 1 senere for å få fullført trenerutdanningen.

Det vil bli arrangert trener 2 kurs, del 1 februar 2019, 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 del 2: 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, kjøpes 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, tlf 93264756.

Velkommen til en aktiv kurshelg!