

Svensk Friidrott bjuder in till



# Löpträning- utbildning- steg 2

*5-6 oktober 2013, Sollentuna*

Vill ni utveckla er löparverksamhet och behöver mer kunskap för att lägga upp löpträningen i er förening?

Löpträning-utbildningen ger dig bland annat mer djupgående kunskaper i träningsplanering, träningslära, rehabträning, mental träning och i löpningens olika träningsformer i teori och praktik. Denna kurs inriktar sig mot löpare som är 15 år och äldre. Kursledare är erfarna och meriterade löptränare/aktiva som Kent Claesson, Lorenzo Nesi och Petra Eklund.

**Kurskrav:** Löpträning-utbildningen Steg 1 eller i undantagsfall andra meriter

**Datum:** 5-6 oktober 2013 (lördag kl 10:00-21:00, söndag kl 08:30-16:00)

**Plats/logi:** Sollentuna Löpargymnasium, Häggviksvägen 2, Sollentuna

**Anmälan:** **Senast 12 september!** Gå in på [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se), se under rubriken Utbildning i vänsterspalten och Löpträning eller <http://educationwebregistration.idrottonline.se/Wizard>

**Kostnad:** 2500 kr inkl logi fredag-söndag, 2200kr inkl. logi lördag-söndag, 1900kr om du inte behöver logi. För kursdeltagare som inte är medlem i friidrottsförening tillkommer 500kr på ovanstående priser. Avgiften faktureras föreningen efter anmälan. (OBS Önskat boende måste meddelas i anmälan)

**Idrottslyftet:** Idrottslyftet gör fortbildningen billigare! En subvention på 1200k per godkänd kursdeltagare betalas ut till deltagarens förening efter avslutad kurs/träff. Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva friidrottare i åldern 15-22 år. Bidragsansökan administreras av kursansvarig.

**Resor:** I kursavgiften ingår resekostnader med billigaste färdstätt. Se till att jämföra priserna mellan tåg, lågprisflyg och bil. Taxi, lokalresor etc inom Stockholm utbetalas inte. Vi uppmanar alla resenärer att beställa biljetter så fort bekräftelse på anmälan har kommit ut för att få billigaste pris.

**Kursinfo:** Kent Claesson på, [claessonkent@hotmail.com](mailto:claessonkent@hotmail.com), 070-932 47 70 eller Gunilla Dahlén på [gunilla.dahlen@friidrott.se](mailto:gunilla.dahlen@friidrott.se) 010-476 53 33, 070-221 97 80.

Kallelse och detaljerat program skickas till deltagarna direkt efter sista anmälningdag.

*Välkommen till en givande utbildningshelg med fokus på löpning!*