



Norges Roforbund

Til klubber, trenerkontakter, trenere, nybegynnerinstruktører, roere og tidligere roere

INVITASJON TIL TRENER1 KURS 2017

Norges Roforbund inviterer til Trener1-kurs 2017. Kurset vil bli gjennomført etter ny modell og gjennomføres over to helger: 10 – 12.mars på Toppidressenteret i Oslo og 24 – 26. mars i Stavanger. Begge kurshelger vil starte fredag kl 1800 og avslutte søndag ca kl 1630.

Kurset passer for trenere som har blitt sertifisert som nybegynnerinstruktører, for aktive og tidligere aktive roere som er trenere eller hjelper til i roklubbene, og for trenere som ikke har Trener1 kurs fra før.

Tema

Temaene vil være treningslære, roteknikk, roinstruksjon, regattakunnskap, trenerrollene, langsiktig utvikling av roere, mental trening, ernæring/kosthold, antidoping, idrettens verdigrunnlag, ro-historie, forelderrollen, sikkerhet og livredning. En del av kurset er praktisk, med aktiviteter både utendørs og innendørs!

Økonomi

Reise og opphold dekkes av klubbene/deltagerne. Overnatting på Toppidrettssenteret (helg 1) og Scandic Forum i Stavanger (helg 2) kan bestilles gjennom forbundet ved påmelding. Reisefordelingsprinsippet vil bli benyttet. Dvs at kostnadene for langdistansereisene (rimeligste fornuftige reisemåte!) fordeles likt på samtlige deltagere, slik at reisekostnadene utjevnes.

Deltageravgiften er 1 000 kr per kurshelg, som faktureres klubbene i etterkant, sammen med reisefordelingen og eventuell innkvartering. Beskrivelse av hvordan bestille SAS-sportspris og ungdomsbillett finner dere her: <http://roing.no/spesialtilbud>

Påmelding

Påmelding til Åke Fiskerstrand: akefisk@online.no eller 90 85 05 26 innen 10.februar 2017! Meld på med navn, klubb, telefonnummer, e-postadresse og evt ønske om overnatting.

Vel møtt til kurshelger i 2017!

Åke Fiskerstrand
Norges Roforbund
Utviklingsprosjektet