



I samverkan med



Norrbotten

INBJUDAN TILL NORRA NORRLANDSHELGEN SKIDLEKA + GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE

LULEÅ 17 – 18 OKTOBER 2026

Välkommen till en Norra norrlandshelgen i Luleå. Här kommer vi att genomföra fyra olika utbildningar inom längdskidåkning; Tränarutbildningarna Skidleka + Grundutbildning för tränare, Skidlära och Skidträna samt Grundläggande tidtagning. Det blir därmed ett perfekt tillfälle för samverkan mellan ledare, tränare och längdskidintresserade från olika föreningar och distrikt.

Under Norra norrlandshelgen kommer vi få förmånen att träffa idrottspsykolog Clara Callne! Utöver att vara legitimerad psykolog med inriktning mot idrott har Clara en tävlingsbakgrund inom konståkning och som professionell show-konståkare. Nu jobbar hon bland annat med ledarskapsutveckling och mental träning där hon stöttar atleter inom olika idrotter.

Genom Claras kunskaper och erfarenheter får vi möjlighet att fördjupa oss i ämnet psykologi, hur det kan tillämpas inom idrott, och vilken nytta vi kan ha av kunskapen i rollen som tränare och förälder.



Utöver helgens inslag med Clara kommer respektive utbildning att ha ett eget program, men vi kommer såklart att äta måltiderna tillsammans!

Här nedan följer information och anmälan till **Tränarutbildning Skidleka + Grundutbildning för tränare**.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





Målgrupp

Grundutbildning för tränare vänder sig till tränare på alla nivåer och ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll.

Grundutbildningen kommer att genomföras med det skidspecifika tillägget "Skidleka" som är Svenska Skidförbundets utbildning för barn upp till ca 9 år. Där får du lära dig grunderna inom längdskidåkning för barn samt pedagogiska verktyg för att planera och genomföra åldersanpassad träning för barn. Åldersgräns för att delta på utbildningen är 14 år. Vi rekommenderar att yngre deltagare har en mentor från föreningen under utbildningstiden.

Utbildningens innehåll och mål

Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

Grundutbildningens avsnitt består av:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Förkunskaper

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning behöver du göra det innan utbildningen. Läs mer om hur du genomför utbildningen:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning>

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen sker genom ett varierat lärande med såväl digital träff och egenstudier som via en webbplattform till fysisk träff och eget arbete. Utbildningen omfattar totalt ca 35 utbildningstimmar á 45 minuter.

Tid och plats

Utbildningen startar genom en digital uppstartsträff:

Tisdag 22 september 2026 kl. 18:00 – 20:00

Efter uppstartsträffen sker egenstudier via utbildningswebben.

Fysisk träff 17 – 18 oktober:

Scandic Luleå



Välkomstfika lördag från kl.09:00, start kl. 09:30. Avslut ca 16:00 på söndag.
Adress: Banvägen 3, 973 46 Luleå

Utbildare

Klara Logård m.fl.

Kostnad

3300 kronor. I kostnaden ingår boende i dubbelrum lördag-söndag, måltider och kursmaterial (enkelrums-tillägg 600kr). Pris utan boende är 2300 kronor.

Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, senast två veckor efter avslutat utbildning.

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/projektstod-idrottsmedel>

Kontakta gärna din **Idrottskonsulent på RF SISU** för eventuella ytterligare idrottsmedel att söka!

Anmälan

Anmälan senast 14 september via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2254257>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 1 vecka innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 14 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Kontakta utbildaren:

Klara Logård: klara.logard@hotmail.se

eller David Engström (Längdkonsulent SSF)

david.engstrom@skidor.com, 070-643 24 89

Välkommen!