

INBJUDAN TILL

NORRA NORRLANDSHELGEN

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13 – 16 ÅR

LULEÅ/GÄLLIVARE 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 Skidträna**.





Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, längdskidtränare för ungdomar i åldern 13 – 16 år.

Lägsta ålder för att delta på utbildningen är det år du fyller 16 år. När tränare i det yngre åldersspannet deltar rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen eller distriktet är mentor och bollplank för att stötta de unga i sin roll som tränare.

Utbildningen behandlar utvecklingsstadiet *uppbyggnadsstadiet* (13 – 16 år) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Förkunskaper

För att kunna delta på utbildningen behöver du ha genomfört

[Grundutbildning för tränare genom RF/SISU.](#)

Om du inte tidigare genomfört den webbaserade [Introduktionsutbildningen för längdskidor](#) behöver du göra det innan utbildningens start.

Kontakta undertecknad om du behöver hjälp eller har frågor.

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar totalt cirka 65 utbildningstimmar (å 45 minuter). För att göra utbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier via den digitala Lärplattformen kombineras med fysiska mötesplatser.

Det varierade lärandet utgörs av:

- Inledande och avslutande gemensam digital träff (webbinarieform).
- Distansstudier: egen inläsning av lärplattformens innehåll, kurslitteraturen samt reflektion.
- Hemuppgifter och kunskapstest, som du gör via lärplattformen.
- Två fysiska träffar (barmark respektive snö): praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare.



100% närvaro på de två fysiska utbildningsträffarna gäller för att bli godkänd.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudområden är:

- utvecklingsmodellen Blågula vägen
- ungdomars utveckling
- ledarskap och goda utvecklingsmiljöer
- träningslära och träningsplanering
- funktionell träning
- utveckling av skidteknik på barmark och snö
- hälsa och välmående
- mental träning
- utrustning och vallning
- skidtävlingar på ungdomars villkor

Efter avslutad utbildning ska du känna dig trygg att leda ungdomar upp till cirka 16 år, såväl teoretiskt som praktiskt.

Tid och plats

Digital uppstartsträff via Teams: 21 september 2026 kl. 19:30 – 21:00

Del 1 Barmark: Fysisk träff: Scandic Luleå 17–18 oktober

Välkomstfika lördag från kl.09:00, start kl. 09:30. Avslut ca 16:00 på söndag.

Adress: Banvägen 3, 973 46 Luleå

Del 2 snö: Hellnerstadion, Gällivare 23 – 24 januari

Start lördag kl. 09:00, avslut söndag kl. 15:00

Digital avslutningsträff via Teams: 15 februari 2027 kl. 19:30 – 21:00



Utbildare

David Engström m.fl.

Kostnad

5300 kronor. I kostnaden ingår boende i tvåbäddsrumsrum lördag-söndag för helgen i Luleå (enkelrums-tillägg 600kr), måltider och kursmaterial. Pris utan boende i Luleå är 4300 kronor.

Boende i Gällivare ingår inte i kursavgiften, respektive deltagare bokar samt bekostar det boendet själva.

Efter att du har anmält dig kommer du att få ett verifieringsmejl från Lärplattformen där du ska uppge eventuella behov av specialkost samt önskemål kring boende.

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 16 september via webblänken:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/langdskidor-tranarutbildning-skidtrana-13-16-ar?event=71963>

För att logga in på Kunskapsarenan och behöver du e-legitimationen Freja+.

Som inloggad på Kunskapsarenan med Freja+ kan du välja faktura när du betalar. Som gäst (oinloggad) kan du endast direktbetala med kort eller Swish. På den här sidan kan du läsa om hur du skaffar Freja+:

<https://kunskapsarenan.se/sa-skaffar-du-freja>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 13 september utan kostnad, därefter full betalning.



Frågor

Kontakta:

David Engström: david.engstrom@skidor.com eller 070-643 24 89

Välkommen!