



INBJUDAN

ULRICEHAMN 17–18 OKTOBER 2026

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13–16 ÅR

Välkommen till Götalandshelgen i Ulricehamn. Här kommer vi att genomföra fyra olika utbildningar inom längdskidåkning; Tränarutbildningarna Skidleka + Grundutbildning för tränare, Skidlära, Skidträna samt Tidtagningsutbildning.

Vi kör tillsammans med skidgymnasiet i Ulricehamn också ett ungdomsläger för åldrarna 13–16 år för Götalandsdistrikten. Det blir därmed ett perfekt tillfälle att samverka med ledare, tränare, aktiva och längdskidintresserade från olika föreningar och distrikt i Götaland.

Götalandshelgen inleds gemensamt kl. 10.00. Därefter kommer respektive utbildning och läger 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. Information om hur du genomför utbildningen:

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

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, måndagen den 14 sep 2026**
kl. 19.30 - 21.00. Länk skickas ut samma dag.
- **Del 1. Barmark: Fysik träff Ulricehamn, Lassalyckan**
17 – 18 oktober 2026
Start lördag kl.10.00, avslut söndag kl.15.00
- **Del 2. Snö: Helg i januari/februari – bestäms senare**
- **Digital avslutningsträff: Via Teams i mars/april – bestäms senare**

Utbildare

Robin Isbring och Erica Edman

Kostnad

4500 kronor. I kostnaden ingår kursmaterial och måltider i samband med de fysiska utbildningsträffarna. Boende ingår inte i kursavgiften och respektive deltagare bokat samt bekostar boendet själva.

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

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

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



Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/langdskidor-tranarutbildning-skidtrana-13-16-ar?event=71637>

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 8 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om utbildningen: Robin Isbring, robin.isbring@skidor.com, 070-301 52 13.

Välkommen!