



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN FALUN 2 – 4 OKTOBER 2026

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13–16 ÅR

Målgrupp

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

Lägst 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 sker genom ett varierat lärande och består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningen omfattar totalt cirka 65 utbildningstimmar (å 45 minuter).

Utbildningen är uppdelad på **två fysiska träffar** (barmarks- samt vinterdel) och och digitala distansstudier. Du kommer att få hemuppgifter som redovisas via



utbildningswebben. 100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller för att bli godkänd. Utbildningen startar och avslutas med kortare digitala träffar.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudområden är:

- ungdomars utveckling ur ett holistiskt perspektiv
- fysiologi, träningslära och träningsplanering
- anatomi, biomekanik och funktionsträning
- utveckling skidteknik på barmark och snö
- ledarskap och goda idrottsliga utvecklingsmiljöer
- mat, vila och återhämtning
- material och utrustning

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 Falun, Scandic Lugnet 2 – 4 okt 2026**
Incheckning från 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 14:00 på söndag.
- **Del 2. Snö: Fysisk träff Falun, Scandic Lugnet 12 – 13 dec 2026**
Start lördag 09.00, avslut söndag kl.15.00
- **Digital avslutningsträff: Via Teams, måndagen 18 jan 2027**
kl.19.30 - 21.00. Länk skickas ut samma dag.

Utbildare

David Engström och Anki Danielsson

Kostnad

5500 kronor vid anmälan före 1 september. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Om du önskar enkelrum är kostnaden 600 kr i tillägg/natt. OBS! Begränsat antal enkelrum, först till kvarn gäller. Pris utan boende är 4500 kronor.



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>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september:

<https://kunsapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/langdskidor-tranarutbildning-skidtrana-13-16-ar?event=69041>

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

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning: Anki Danielsson (längdkonsulent), 070-266 56 76
anki.danielsson@skidor.com

Övriga frågor: Anders Strid (Utbildningsansvarig SSF), 070-271 44 39
anders.strid@skidor.com

Välkommen!