



Norges Cykleforbund

# Trener 1 Landevei og Terreng

## Førde 20.-21. november 2010

**Førde CK og Norges Cykleforbund, inviterer til "Trener 1 Landevei og Terreng"-kurs i Førde 20.-21. november 2010.**

**Kurset passer for alle, og vi oppfordrer foreldre, aktive, tidligere aktive, trenere og ledere til å delta.**

Trener 1-kurset er en introduksjon av øvelser for å ha det gøy på sykkel, samt grunnleggende tanker om trenerrollen. Kurset skal utvikle trenere som skaper god aktivitet og et godt miljø på sykkeltreningene for barn og unge.

Trener 1 Landevei og Terreng består av 4 moduler på til sammen 16 timer:

T1.1 Trenerrollen og organisering av barns trening	4 timer teori
T1.2 Gøy på sykkel – i terrenget	4 timer praksis
T1.3 Gøy på sykkel – på landeveien	4 timer praksis
T1.4 Alternativ trening, "mekking" og innstillinger	4 timer praksis

Kurset passer for de som ønsker å bli trenere i sykling for barn unge og nybegynnere. Kurset er grunnleggende og stiller ingen krav til forkunnskaper, men du må være medlem av en klubb tilknyttet Norges Cykleforbund for å delta.

Du blir godkjent Trener 1 Landevei og Terreng ved å være en aktiv deltager på de 16 timene kurset omfatter, og ved å ha gjennomgått kurslitteraturen.

**Kursavgift:** kr 500,- innbetales til NCF på kontonr. **5134 06 06012** før kursavholdelse.

Bindende påmelding, med fødselsdato og e-post, **innen 12.11.2010**. Om noen har problemer med å melde seg på via linkene på nettsiden – send påmelding til kontaktperson i NCF, med navn, f.dato, klubb og e-post adresse.

Kurset blir avholdt i Førde og blir kjørt fra ca. kl 0930-1700 begge dager. Mer detaljert info kommer til de som melder seg på.

**Kontaktperson NCF:**

Beate Stenberg [beate.stenberg@sykling.no](mailto:beate.stenberg@sykling.no) 91137568/67804923

**Kontaktperson Førde CK:**

Johannes Fleten [johannes.fleten@kontorspar.no](mailto:johannes.fleten@kontorspar.no) 91309831

**Instruktør:** Wenche Elvsveen

***"Kunnskap kan være to ting; det vi vet  
og det at vi vet hvor vi kan lære det vi ikke vet."***

**(Samuel Johnson)**