



Norges Cykleforbund

## Trener 1 Landevei og Terreng

Trondheim 10.-11.04 2010

**NTNUI Sykkelgruppe og Norges Cykleforbund, inviterer til "Trener 1 Landevei og Terreng"-kurs i Trondheim 10.-11.04 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** fredag 26.03.10

### **Kontaktperson NCF:**

Stine Antonsen [stine.antonsen@nif.idrett.no](mailto:stine.antonsen@nif.idrett.no) 67 80 49 25/ 95 94 17 64

### **Kontaktperson NTNUI Sykkelgruppe:**

Jan Ivar Rønningen sykkel-leder@ntnui.no 91 77 05 62

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

**(Samuel Johnson)**