

Program kompetansehelgen

25.-27. oktober 2019, Bodø

Fredag 25. oktober

Tid	Program
15.00 -	Innsjekk på hotellet
17.00 – 19.00	Klatring i Mørkvedhallen
19.30	Middag i egen sal med underholdning

Lørdag 26. oktober

Tid	Program		
08.30 – 09.00	Registrering		
09.00 – 09.15	Velkommen til samling!		
09.15 – 10.15	Kvalitet i trening - Uhr Cehovin, trener på landslaget til Slovenia.		
10.15 – 10.30	Pause		
10.30 – 11.00	Parkour or climbing? – The new style in climbing - Adam Pustelnik, NKF		
11.00 – 11.45	Info om ruteskruerutdanningen, kompetanseløftet og sportslig plan – Siss Klev og Kjersti Gausvik		
11.45 – 12.00	Pause		
12.00 – 12.30	Når vekt er prestasjonsfremmende - Kristin B. Lundanes, Sunn idrett		
12.30 – 13.30	Lunsj		
13.30 – 14.00	Buss fra Scandic Havet til Mørkvedhallen		
	Scandic Havet	Mørkvedhallen - idrettshall	Mørkvedhallen - klatrehall
14.00 – 16.00	Workshop ungdom og kost Kristin B. Lundanes, Sunn Idrett <i>Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt. Hvordan gå frem når en er urolig</i>	Workshop styrketrening for barn og unge <i>Mer info kommer!</i>	Workshop paraklatring Fedde Benedictus, IFSC-parautøver fra Nederland <i>Å konkurrere internasjonalt</i> Laura Guertler, Trondheim klatreklubb <i>Hvordan planlegge og gjennomføre trening og aktivitet for paraklatrere?</i>
16.00 – 18.00	Workshop treningsgrupper for ungdom. Linn Karin Stendal, Bergen klatreklubb <i>Hvordan skape gode treningsmiljøer?</i>	Workshop Yoga for klatrere <i>Pust og øvelser som bygger opp under trening/prestasjon</i> Rebecca Jacobsen, yogainstruktør og klatreinstruktør	Workshop rutesetting Adam Pustelnik og Martin Mobråten <i>Balance vs dynamic moves and how to set them for all ages and lengths</i>
18.00 – 18.30	Buss fra Mørkvedhallen til Scandic Havet		
19.30	Middag Hundholmen Brygghus		

Søndag 27. oktober

Tid	Program			
09.00 – 09.30	Den magiske formelen for vellykkede barne- og ungdomsgrupper – Siss Klev, Norges klatreforbund			
09.30 – 10.00	Hvordan se den enkelte utøver? – Victoria Nordberg, Oslo Klatreklubb			
10.00 – 10.15	Pause			
10.15 – 10.45	Mentorordninga – Oslo klatreklubb Unge instruktører – Chad Stokes			
10.45 – 11.15	Hvordan trener juniorlandslaget? – Reino «Nicki» Horak, Norges klatreforbund			
11.15 – 11.30	Pause			
11.30 – 12.00	Skadeforebygging i forhold til den nye stilen - Stian Christophersen, fysioterapeut Apexklinikken			
12.00 – 13.00	Lunsj, utsjekking			
13.00 – 13.30	Buss fra Scandic Havet til Mørkvedhallen			
	Mørkvedhallen – klatrehall		Mørkvedhallen – idrettshall	Hotel Scandic Havet
13.30 – 15.30	Workshop skadeforebyggende trening Stian Christophersen, fysioterapeut Apexklinikken <i>Skadeforebygging i klatring</i>	Teori og trening med ungdomsgruppe i Bodø klatreklubb Urh Cehovin, trener fra Slovenia <i>Hvordan ha kvalitet i trening?</i>	Workshop Olympiatoppen Lene Puntervold og Magnus Midttun <i>Styrke og mobilitet</i>	Workshop Yoga for klatrere Rebecca Jacobsen, yoga- og klatreinstruktør <i>Pust og øvelser som bygger opp under trening/prestasjon</i>
15.30 – 16.00	Buss fra Mørkvedhallen til Scandic Havet			

Om foredragsholderne

Adam Pustelnik	Adam er IFSC-rutesetter og skurrer til internasjonale konkurranser i både buldring og led, i tillegg til å jobbe som skrusjef på Oslo Klatresenter.
Kristin B. Lundanes	Master i ernæring, Idrett- og medisin grunnfag, personlig trenerutdanning fra Norges Idrettshøgskole, etterutdanning i spiseforstyrrelser ved Villa Sult – institutt for spiseforstyrrelser. Har tidligere jobbet 3 år i prosjektet Sunn Jenteidrett som vikarierende prosjektleder og ernæringsfysiolog, og som forskningsassistent i forskningsprosjektet Idrett, helse kropp og prestasjon ved Norges Idrettshøgskole.
Lene Puntervold	Lene har bachelor i dans fra Liverpool Institute for Performing Arts, i tillegg til en idrettsbakgrunn fra turn (utøver/trener) og fotball. Lene startet med turn da hun var 3 år gammel, og siden det har hun fortsatt med rytmisk gymnastikk, fotball, tennis og svømming.
Laura Guertler	Laura er utdannet trener 2 og trener i paraklatring, og er en av motorene bak «Klatring for alle» - paraklatregruppen i Trondheim klatreklubb. I tillegg sitter hun i styret til Norges klatreforbund, med paraklatring som kompetanseområde.
Magnus Midttun	Magnus har master i idrettsvitenskap. Årsstudium praktisk pedagogisk utdanning og grunnfag økonomi og administrasjon. Han har i tillegg jobbet flere år som høgskoleforeleser i idrett og personlig trening, samt flere år som personlig trener og i treningsavdelingen ved Olympiatoppen.
Martin Mobråten	Martin jobber fulltid som rutesetter og trener, har holdt utallige kurs rundt omkring i hele landet, og skrudd til mange konkurranser på både regionalt og nasjonalt nivå. I tillegg jobber han som klubbutvikler for Norges klatreforbund, og er en av forfatterne til "Klatrebibelen".

Rebecca Jacobsen	Rebecca er utdannet yogainstruktør, klatreinstruktør og massasjeterapeut. Hun har praktisert yoga siden hun var 16 år gammel, og har de siste 9 årene også vært en ivrig buldrer. Yoga og klatring passer veldig godt sammen, siden yoga styrker deg både fysisk og mentalt. Yoga er også supert for å myke opp kroppen og få litt mer bevegelse i hoftene og brystet.
Reino «Nicki» Horak	Reino, eller Nicki som han som oftest blir kalt, er sportssjef og landslagsleder i Norges klatreforbund. Han har tidligere vært lagleder for det Svenske klatrelandslaget, og har jobbet i Norges klatreforbund siden 2016.
Siss Klev	Siss er fagkonsulent for regionale og nasjonale konkurranser, samt anlegg inne, for Norges klatreforbund. Tidligere har hun vært leder i Oslo klatreklubb, og har lang erfaring fra tilrettelegging for organisert klatring for barn og unge i klubb.
Stian Christophersen	Stian jobber til daglig som fysioterapeut, og utover utdanningen er han utdannet Topptrener gjennom Norges Idrettshøgskole og Olympiatoppen. Han har jobbet som landslagstrener i klatring, har imponerende bestigninger bak seg både på bolt og på buldring, i tillegg til omfattende kunnskap om skadeforebygging for klatrere.
Urh Cehovin	Urh er en av landslagstrenerne til Slovenia, som har hatt stor suksess i internasjonale konkurranser, og som selv har imponerende bestigninger på buldring og led selv.
Victoria Nordberg	Victoria jobber som trener for konkurransegruppen til Oslo klatreklubb, har lang erfaring som trener og instruktør, i tillegg til imponerende bestigninger på sportsklatring utendørs.