

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? – Erlend Broback			
10.00 – 10.15	Pause			
10.15 – 10.45	Mentorordninga – Oslo klatreklubb Unge instruktører – Chad Stokes			
10.45 – 11.00	Pause			
11.00 – 11.30	Hvordan trener juniorlandslaget? – Reino «Nicki» Horak, Norges klatreforbund			
11.30 – 12.00	Utsjekking			
12.00 – 12.30	Lunsj			
12.30 – 13.00	Skadeforebygging i forhold til den nye stilen - Stian Christophersen, fysioterapeut Apexklinikken			
13.00 – 13.30	Hotel Scandic Havet	Buss fra Scandic Havet til Mørkvedhallen		
13.30 – 15.30	Kl 13.00 – 15.00: Workshop Yoga for klatrere Rebecca Jacobsen, yoga- og klatreinstruktør <i>Pust og øvelser som bygger opp under trening/prestasjon</i>	Mørkvedhallen – idrettshall	Mørkvedhallen – klatrehall	Mørkvedhallen – klatrehall
		Workshop Olympiatoppen Lene Puntervold og Magnus Midttun <i>Styrke og mobilitet</i>	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>
15.30 – 16.00	Buss fra Mørkvedhallen til Scandic Havet			