

Mer om foredragsholderne



Kjersti Gausvik jobber i administrasjonen til NKF som prosjektleder på Kompetanseløftet. Kompetanseløftet er et prosjekt som skal heve kompetansenivået innenfor trening i klatring. Gjennom prosjektet har klatring kommet inn på skadefri.no, vi skal åpne en egen øvelsesbank for trenere og trenerløypen skal revideres.



Runar Lundvall er fysioterapeut og yogainstruktør, i tillegg til å ha bakgrunn i psykologi og idrettsvitenskap. Han er spesielt opptatt av å formidle smerteforståelse til trenere og instruktører, og skal fortelle mer om smertehistorie, forklaringsmodeller på smerteopplevelsen, og hvordan vi kan bruke denne kunnskapen for å forstå utøveres reaksjoner.



Kaja Funnemark er fysioterapeut med MSc i idrettsfysioterapi. Hun jobber i skadefri-teamet ved senter for idrettsskadeforskning, og skal fortelle mer om hvordan man trener for å unngå skader. Som en del av Kompetanseløftet er klatring kommet inn på skadefri.no, et veldig nyttig verktøy for klatretrenere!



Tonje Tessem Mehl går profesjonsstudiet i psykologi, i tillegg til å være trener 2 i klatring, og trener på en av ungdomsgruppene til Oslo klatreklubb. I foredraget sitt vil hun forene disse to perspektivene og si noe om mental utvikling hos barn og unge og hva det har å si for trening.



Hans Jørgen Kvåle er tidligere skiorienterer og jobber som foredragsholder for AntiDoping Norge. Doping blir blant mange sett på som et toppidrettsfenomen, eller noe som skjer i «bolermiljøer» på treningssentre, men nå viser trender i samfunnet at dette er noe som angår oss alle, også innenfor klatring.



Cecilie Prebensen er seniorrådgiver verdiarbeid i Norges Idrettsforbund og har lang erfaring fra arbeid med barn og ungdoms rettigheter, og hvordan man jobber med vanskelige saker som involverer barn og unge.



Sunniva Haave er fysioterapeut, trener 2, trener for konkurransegruppen til Oslo klatreklubb og utøver selv på landslaget til Norges klatreforbund. Hun har lang erfaring både som trener og som utøver i tillegg til fagkompetanse som fysioterapeut, som gir et helt spesielt perspektiv på hvordan man best kan trene morgendagens utøvere.



Marius Lee Berg er trener for en av paraklatregruppene i Kolsås klatreklubb og skal presentere arbeidet de har gjort på dette området. Kolsås klatreklubb er en av klubbene i Norge som har hatt egne paraklatregrupper lengst, og har lang erfaring med tilrettelegging av aktivitet for utsatte grupper. I foredraget vil han dele av deres erfaringer og hvordan det er å jobbe som paraklatreinstruktør.