

DEN STORE

Kompetansehelgen

2024

9.- 10. november 2024

Info

Velkommen til årets kompetansehelg for alle trenere i klatreklubbene. Tema i år er trening for barn og ungdom. Det blir en helg med mye inspirasjon, erfaringsutveksling og praktiske tips fra erfarne trenere og foredragsholdere.

Kompetansehelgen arrangeres i år i samarbeid med Bergen Klatreklubb. Alle foredrag og workshops gjennomføres på Nordens største klatresenter «Vestveggen» i Bergen.

Frivillig, uorganisert klatring på klatresenteret for de som ankommer på fredag.

Lørdag 9. november	
08:00 - 08:20	Buss fra Scandic Bergen City hotell til Vestveggen klatresenter <i>Kun for de som bor på hotellet</i>
08:30 - 09:00	Registrering
09.00 - 09.45	Hvilke muligheter finnes for unge klatrere og deres trenere? <i>Informasjon fra NKF</i>
09.45 - 10.15	Hva mener ungdommene? <i>Medlemmer fra ungdomsutvalget forteller om sine tips og erfaringer</i>
10.15 - 10.30	Pause
10.30 - 10.45	NKFs konkretisering av Utviklingstrappa <i>Elias Olsen, utviklingskonsulent NKF</i>
10.45 - 12.00	Sunn helse i klatring <i>Elisabeth Birkeland, konsulent i idrettsernæring på Olympiatoppen Vest og foreleser for Sunn idrett</i>
12.00 - 13.00	Lunsj på klatresenteret (inkl. skifting til workshops)
13.00 - 14:30	Workshops på klatresenteret (del 1) <i>Se oversikt over workshopinndeling for å finne din workshop</i>
14:30 - 14:45	Pause
14:45 - 16:15	Workshops på klatresenteret (del 2) <i>Se oversikt over workshopinndeling for å finne din workshop</i>
16:15 - 19.00	Egentid/ klatring <i>De som ønsker, kan klatre på klatresenteret Alle må organisere reise selv tilbake til hotellet</i>
19.00 -	Middag på restaurant Boccone <i>Oppmøte 18:45 ved hotellresepsjonen for de som ønsker ta følge til restauranten</i>

Søndag 10. november	
08:30 - 08:51	Buss fra Scandic Bergen City hotell til Klatresenteret <i>For de som bor på hotellet</i>
09.00 - 09.20	Inspirasjon fra Bergen Klatreklubb
09.20 - 10.30	Trening og kvinnekroppen <i>Gina Flugstad Øistuen, vitenskapelig assistent på NIH og trener og idrettsfysiolog på Ambassaden Trening</i>
10.30 - 10.45	Pause
10.45 - 11:30	Klatring og tilrettelegging <i>Linda Haugaland, Autismeforeningen</i>
11:30 - 11:45	Pause
11:45 - 12.30	Erfaringsutveksling
12:30 - 13:30	Lunsj på klatresenteret
13:30 - 15:00	Workshops på klatresenteret (del 3) <i>Se oversikt over workshopinndeling for å finne din workshop</i>
15:00 - 15:10	Avslutning og hjemreise
15:15 - 15:37	Buss fra klatresenteret til Scandic Bergen City <i>For de som bor på hotellet</i>
15:10 - 17:00	Egentid/ klatring <i>De som ønsker, kan klatre på klatresentret</i>

Ung & Gira

Vi gjentar suksessen med å kombinere en samling for unge trenere sammen med kompetansehelgen. Ungdommene vil være med på mye av innholdet i kompetansehelgen, men ha noen egne samlinger. Her dekkes deltakeravgift og hotell til en egenandel. Deltakerne kan også søke om reisestøtte. Se mer informasjon [HER](#).

Kostnad og påmelding

Deltakeravgiften inkluderer foredrag, workshops, lunsj lørdag, søndag og middag på lørdag.

Deltakeravgift uten overnatting (medlem i klatreklubb) - 1100kr
 Deltakeravgift uten overnatting (ikke-medlem i klatreklubb) - 3500kr
 Overnatting enkeltrom (fredag og lørdag) - 1980kr
 Overnatting dobbeltrom (fredag og lørdag) - 2580kr

[Påmeldingslink](#)

Frist for påmelding: 29.september

NB: Vi har begrenset antall plasser og anbefaler derfor å melde på raskt - førstemann til mølla!



Info om workshop

Alle vil få delta på 3 forskjellige workshops i løpet av helgen. Det vil ikke være mulig å delta på alt, vi ber dere derfor om å prioritere hva dere helst ønsker å delta på. Ved mange deltakere, vil vi hvis mulig legge til flere workshops i etterkant av påmeldingen.

Workshopsalternativer:

- **Workshop 1: Mangfold og diskriminering i klatring (Ragnhild Riis)**

Workshopen utfordrer deltakerne gjennom refleksjon, informasjon og diskusjon rundt ulike situasjoner og caser innenfor temaet. Deltakerne får trene på metoder for ønsket adferd og reaksjon som kan brukes i egen klubb for å bidra til større mangfold og motvirke diskriminering.

Ragnhild Riis er ansatt i Norges Basketballforbund som organisasjonssjef. Hun har bred bakgrunn som basketballtrener på alle nivåer, og har utviklet tverridrettslige kurs og kompetansetiltak rettet mot mangfold i idretten som tar for seg bl.a. rasisme, økonomi som barriere, kjønn- og seksualitetsmangfold, funksjonsnedsettelse m.m.

- **Workshop 2: Bedre rutesetter, bedre trener (Kristoffer Klev)**

Innholdet vil omfavne hvordan trenere kan bli bedre trenere ved å øke sin forståelse for rute-setting og klatrebevegelser.

Kristoffer Klev er en erfaren rutesetter for Kolsås Klatreklubb, han har og satt ruter til nasjonale konkurranser og er tidligere konkurranseklatrere selv.

- **Workshop 3: Klatreteknikk i buldreveggen (Urh Cehovin)**

Innholdet vil omhandle tilnærminger og fokusområder for hvordan man kan trene klatreteknikk for å oppnå bedre klatreprestasjon.

Urh Cehovin er en rutinert slovensk klatretrener, som nå er trener for det belgiske landslaget i klatring.

- **Workshop 4: Balanse, koordinasjon og motorikk - inspirasjon fra turn (Eirik Thingstad Lundstein)**

Innholdet vil omhandle øvelser og tips og triks hentet fra idretten turn, med fokus på balanse, koordinasjon og motorikk som kan brukes i klatretreningen.

Eirik Thingstad Lundstein er ansatt som Trenerutvikler i Norges Gymnastikk og turnforbund, ved siden av dette er han og trener i turn for barn og ungdom.

- **Workshop 5: Grunntrening for klatrere (Espen Hermans)**

Hvordan bruke grunntrening som skadeforebyggende og prestasjonsfremmende aktivitet i klatretrening for barn og ungdom. Workshopen kommer til å fokus på samarbeid og lystbetonte øvelser som trenerne kan ta med seg hjem til sin gruppe.

Espen Hermans jobber som høgskolelektor på Høgskulen på Vestlandet (HVL), og underviser i klatring og friluftsliv, samt at han er en del av forskningsgruppen til HVL som spesialiserer seg innenfor klatring, trening og prestasjon.