



# Löpledarutbildning steg 1

**Du får grundläggande kunskaper i träningslära, träningsplanering, ledarskap, kost och återhämtning samt skadelära. Vi varvar teori och praktik. Finns också möjlighet till certifiering.**

## Brinner du för löpning och löpträning?

- ✓ Vill du skaffa dig verktyg att lyfta löpningen till en högre nivå?
- ✓ Vill du få kunskap om hur du lägger upp en bra träningsplanering?
- ✓ Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap och inspiration?
- ✓ Funderar ni på att starta löpargrupper för löpare från 16 år och uppåt?

**Kursplats:** Växjö, Telekonsult Arena

**Datum:** **16-17 april 2016**

**Kurstid:** Vi börjar kl. 09.00 lördag och avslutar söndag ca 16.00

**Kursledare:** Ingela Nilsson, 070-349 92 77

**Instruktör:** Maria Lundgren, Växjö, 072-241 18 38 och Anders Petersson, Växjö

**Kursavgift:** Kursavgiften är 2 100 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika samt kurslitteratur. Önskas middag lördag och logi i dubbelrum/frukost blir avgiften ytterligare 700 kr och måste meddelas med anmälan. Avgiften faktureras efter anmälan. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare till löpledarutbildningen får tillbaka 1200: - /deltagare efter avslutad utbildning från Idrottslyftet när UC redovisat vilka som fullföljt kursen till Svenska Friidrotts-förbundet.

Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva i friidrott i åldern 16-20 år. Deltagare som ej är medlem i Friidrottsförening betalar 2 500 kr.

**Litteratur:** Boken " Träna din kondition" och Effektiv löpteknik" ingår i kursavgiften och kommer att skickas ut till Er innan kursen, därför viktigt med Er adress i anmälan.

**Anmälan:** Anmälan ska **senast 29 mars** vara **SISU Idrottsutbildarna** tillhanda.

[Anmälan kan göras här](#) eller mailas till [lana.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lana.larsson@smalandsidrotten.se)

Uppge alltid namn, förening, personnummer, faktureringsadress och ev. avvikande kost vid anmälan. **Var vänlig respektera anmälningstiden!**

**Kallelse:** Personlig kallelse med deltagarlista skickas till samtliga deltagare ca en vecka före kursstart.

**Information:** För ytterligare information kontakta Instruktörerna, se telefon ovan

**VÄLKOMNA!**

Kurs nr: 769-716:007

Smålands Friidrottsförbund  
Michael Ostrelus  
UC-Småland friidrott  
Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson