



SVENSK FRIIDROTT

## LÖPTRÄNINGsutBILDNING

Utbildningscentrum – UC - för Dalarna, Gästrikland, Hälsingland och Uppland  
inbjuder till Svenska Friidrottsförbundets löpträningsutbildning.

**Målgrupp:** Löpträningsutbildningen är till för de friidrottsföreningar som vill utveckla sin löpverksamhet och funderar på starta löpargrupper för äldre ungdomar (16 år och äldre) och juniorer eller för vuxna.  
Både tränare och aktiva löpare är välkomna!

**Innehåll:** Löpning som livsstil  
Ledarskap  
Träningslära  
Träningsplanering  
Utrustning  
Kost och återhämtning  
Löpträning  
Skador

**Kursledare:** Sven-Åke Jåfs, Anette Rasimus och Christian Ahlsén.

**Tid:** 13-14 september 2008. Utbildningen startat kl.10.00 och beräknas avsluta vid 16-tiden. Lördagskvällen tas i anspråk till kl. 21.00.

**Plats:** Falun, Scandic Hotel, Lugnet.

**Avgift:** 2 000 kr inkl. logi i dubbelrum (enkelrumstillägg tillkommer), måltider samt kurslitteratur. Du som inte behöver logi betalar 1 800 kr.  
Avgiften faktureras efter anmälan.

*Föreningar som anmäler ledare till UC:s löpträningsutbildning får tillbaka 1200:- /deltagare efter avslutad utbildning när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet*

**Anmälan:** Senast 29 augusti till Dalarnas Friidrottsförbund, i första hand med e-post, [bengt.goransson@dalaidrotten.se](mailto:bengt.goransson@dalaidrotten.se)

Dalaidrottens Hus  
Skyfallsvägen 1, Ingarvet  
791 77 Falun  
Tel 023 - 454 77  
Fax 023 - 242 25

Anmälan ska innehålla namn, adress, telefon, e-post och förening.

Ange i samband med anmälan om du behöver särskild kost.  
Komihåg att ange om du inte behöver logi.

Välkomna!