

Löpleddare: Växjö hösten 2026

Löpleddare är det första steget i Svensk Friidrotts utbildningssteg inom löpning. Utbildningen syftar till att ge grundläggande kunskaper och färdigheter samt de verktyg som de behöver för att starta eller leda en löpargrupp. Fokus ligger på att ge tränarna verktyg för att organisera, planera och genomföra varierade och pedagogiskt anpassad motionslöpning med hälsa, gemenskap och glädje i centrum. Efteråt kan du bli "Certifierad löpleddare" genom att lämna in certifieringsuppgift.

- Målgrupp:** Utbildningen riktar sig till tränare som vill leda löpargrupper inom en friidrottsförening eller på kommersiell basis. Inga förkunskaper krävs.
- Kursupplägg:** Utbildningen består av digitala självstudier (teori) och fysisk träff (en helg) med praktik, diskussioner, erfarenhetsutbyte samt redovisning av hemuppgiften. Efteråt finns möjlighet till certifiering genom att lämna in en uppgift.
- Kunskapsarenan:** Anmälan till utbildningen sker individuellt via [Kunskapsarenan](#) där du under "Välj datum och boka" väljer din ort och datum när du vill gå utbildningen. Under utbildningen används digitala plattformen Learnifier till de teoretiska självstudierna. De digitala självstudierna ska vara klara till den fysiska träffen. När du har anmält dig till kursen får du länk till Learnifier via email, klicka på Aktivera.

Kursens aktiviteter

1	Start	Fredag 18 sep. Skaffa Freja ID+ och logga in i Lärplattformen. Nu kan du påbörja självstudierna.
2	Digital träff	Onsdag 23 sep kl. 19.30-20.30. Möteslänk >>
3	Löpningen som väg in i friidrotten	Aktiviteter 1, 3-17 förväntas kursdeltagaren färdigställa senast <u>till den fysiska träffen</u>
4	Friidrottens värdegrund	
5	Friidrottens spelregler	
6	Frivillig Hit kan du vända dig	
7	Ledarrollen	
8	Gruppens utveckling	
9	De fysiska grundegenskaperna i löpning	
10	Vinster med styrketräningen	
11	Styrketräning för löpekonomi	
12	Grunder för en skadefri löpträning	
13	Rehabilitering – vägen tillbaka	
14	Löpteknik	
15	Träningsplanering på kort och lång sikt	
16	Tester – enkla verktyg för uppföljning	
17	Hemuppgift 1 - Leda ett pass	
18	Fysisk träff 1	Lördag 10 oktober kl. 10.00-17.30
19	Fysisk träff 2	Söndag 11 oktober kl. 9.00-17.00
20	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärstigen senast 25 okt.
21	Certifieringsuppgift	Skickas in till utbildare senast 15 nov.



Utbildare: Anders Petersson (anderspe.vaxjo@gmail.com), Maria Lundgren (marialundgren1972@gmail.com)

Plats: Tipshallens Loftgång, mot Värendsvallen, Hejaregatan 7, 352 27 Växjö

Anmälan: Senast söndag 13 sep.
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/lopledare?event=74478>

Kursavgift: 2 500 kr/deltagare. I denna avgift ingår tillgång till kurslitteratur i Learnifier, lunch och fika. Eventuell logi ordnas på egen hand. Avgiften faktureras till föreningen efteråt.

Subvention av SFIF: **OBS Nytt:** Föreningen måste **innan kursstart** ansöka om projektstöd/utbildningssubv. i Idrottsarenan för sina deltagare och kan då få tillbaka **1000 kr/delt** i subvention.

Övrigt: För ytterligare upplysningar eller återbud, kontakta utbildningssamordnare Markus A.

Östsvenska Friidrottsförbundet

Markus Andersson
Utbildningssamordnare
markus.ostsvenska@friidrott.se



