



## Tränarträff Falun

### Inbjudan & Program

Välkommen till en helg fylld med erfarenhetsbyten, inspiration & gemenskap!

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Datum</b>     | 4 – 5 oktober 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Plats</b>     | Falun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Målgrupp</b>  | Träffen riktar sig till tränare/ledare inom friidrotten, framförallt med aktiva i åldern 10 - 18 år.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Innehåll</b>  | <p>Syftet med träffen är att dela erfarenheter med varandra, få inspiration och ny kunskap.</p> <p>Träffen arrangeras parallellt med breddlägret för ungdomar 12–17 år. Målet är också att skapa en meningsfull helg för både aktiva och tränare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Avgift</b>    | <p>500 kr/deltagare. I detta pris ingår utöver aktiviteterna i programmet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lunch, middag &amp; fika under lördagen.</li></ul> <p>Meddela eventuella allergier till <a href="mailto:mathilda.karlsson@friidrott.se">mathilda.karlsson@friidrott.se</a>.</p> <p>Om boende önskas tillkommer 500 kr för delat rum (2-, 3- eller 4-bäddsrums) eller 1000kr för enkelrum. Rumsindelning sker i största möjliga mån klubbvis där ni kan bli placerade med era ungdomar som är på breddlägret. Vid val av boende ingår även frukost.</p> <p>Avgiften faktureras till den enskilde föreningen.</p> |
| <b>Anmälan</b>   | Anmälan dig <a href="#">HÄR</a> senast 5 september.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Avanmälan</b> | Senast 6 september. Vid senare återbud faktureras hela avgiften.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kontakt</b>   | Mathilda Karlsson   070-355 56 26   <a href="mailto:mathilda.karlsson@friidrott.se">mathilda.karlsson@friidrott.se</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Samma helg arrangeras även en höstmötet i Falun, med möjlighet att ansluta till under söndagen. Mer info om detta hittar ni [HÄR](#)!**

# Program - Tränarträff - Falun

---

## Lördag 4 oktober

---

- 11.50 - 12.00** Samling i lobbyn på Scandic Lugnet
- 12.00 - 13.00** Gemensam lunch
- 13.00 - 14.30** Hållbart ledarskap med Sofie Landqvist (RF-SISU Dalarna)
- 14.30 - 14.45** Fika
- 14.45 - 15.45** Föreläsning med Mathilda Karlsson  
Hållbart idrottande: Träning, återhämtning och relativ energibrist inom idrotten
- 15.45 - 17.00** Workshop - Hållbart idrottande: Hur skapar vi en hållbar idrottsmiljö?
- 18.15** Middag
- 

---

## Söndag 5 oktober

---

- 9.30 - 10.30** Inspirationsföreläsning med Zion Eriksson
- 

## VARMT VÄLKOMNA!



Fotograf: Deca Text & Bild.