

Utbildning Löpleddare, 10-11 januari 2026 i Norrköping



Du får grundläggande kunskaper i träningslära, träningsplanering, ledarskap, kost och återhämtning samt skadelära. Detta utbildningstillfälle tar även upp Woodland Trail. 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?
- Vill du veta mer kring upplägget Woodland trail?

Kursplats Stadium Arena, Norrköping
Datum 10-11 januari 2026
Kurstid Lördag kl. 10.00-17.00 och söndag 9.00-16.00.
Kursledare/ Utbildare Martin Söderberg, martin.soderberg@bth.se, tel.

Kursavgift: Kursavgiften är 2 300 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Önskas logi bokas det på egen hand. Avgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs. Friidrottsföreningar som anmäler deltagare får tillbaka 1000 kr/deltagare efter avslutad utbildning från RF:s projektstöd. 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 2300 kr.

Litteratur: Böckerna *Löpning- för motionärer och elit* samt *Effektiv löpteknik* kommer gå att [låna](#) på plats.

Anmälan: Anmäl dig senast den 8 januari på länken nedan.
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2180837>



Kallelse: Personlig kallelse med deltagarlista/program mejlas till den e-post som uppgivits i anmälan.

Övrigt: Ytterligare upplysningar eller lämna återbud, kontakta Markus Andersson, se nedan. Återbud ska lämnas senast 3 dagar innan kursstart, därefter debiteras full avgift.

Östsvenska Friidrottsförbundet

Utbildningsansvarig, Markus Andersson, markus.ostsvenska@friidrott.se tel. 0733-68 84 60.

Kurs nr: 2180837