



## Inbjudan till

# Löpleddarutbildning

Ersätter utbildningen Löp träningsutbildning – steg 1

Vill ni utveckla er löparverksamhet i föreningen och behöver mer kunskap? Funderar ni på att starta löpargrupper från 16 år och äldre? Vill du lära dig mer om hur du planerar inför en löpträning på bästa sätt?

Löpleddarutbildningen ger dig grundläggande kunskaper i bl.a. träningsplanering och upplägg, träningslära, löparskador, löpningens olika träningsformer i teori och praktik. Utbildningen ger möjlighet till certifiering.

### Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

### Ledare

Kursledarna är erfarna och meriterade löptränare

- **Oskar Käck:**  
Löpare/Tränare
- **Daniel Cortobius:**  
Löptränare och ledare från Stockholm.
- **Linda Berntsson:**  
Sjukgymnast

### Datum, tider och plats

**Göteborg 23-24 november** Friidrottens Hus.  
Lördag kl. 09.00-17.30 och söndag kl. 09.00-16.00

### Anmälan

**Senast 13 november** På anmälningssida [www.ucvast.se](http://www.ucvast.se) Följande uppgifter behövs namn, adress och e-mail hela personnumret på kursdeltagaren och ev. matallergi. Maxantal 30st och först till kvarn gäller.

### Kostnad

I priset ingår kurslitteratur, två dagars utbildning, måltider och fika.

**Nettokostnad/deltagare som genomför utbildningen är 800 kr.** UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 1200kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter kursens slut fakturerar UC Väst den totala deltagar-avgiften inklusive idrottslyftsbidraget 2000kr. Subventionen är förbehållen de deltagare som i sin roll som tränare/ledare har aktiva friidrottare i åldern 16 år och äldre och i en registrerad friidrottsförening. För övriga deltagare är kostnaden 2000kr som faktureras och betalas innan kursen. Subventioneras inte med idrottslyftet.

### Logi

Bokas och betalas av deltagarna själva.

### Upplysning

Frågor rörande utbildningen mejla eller ring Anders Gren 0736-50 60 75 [anders@ucvast.se](mailto:anders@ucvast.se)  
Kom träningsklädda

**Välkomna till en givande utbildningshelg med fokus på löpning!**