

Velkommen til

## Idrettshelga 2011

21. – 23. oktober, Bardufosstun

21. til 23. oktober er det klart for den 3. idrettshelga på Bardufosstun. Dette er høsten store samling for trenere og ledere i idretten i Troms. Det blir faglig påfyll, mye erfaringsutveksling, utdeling av hederstegn og Ildsjelprisen og mye sosialt utover kvelden.

### Program

Full oversikt over tider og program finner du på våre hjemmesider, [www.idrett.no/troms](http://www.idrett.no/troms). Her er en smakebit på noe av det som venter:

- **Halvard Hanevold** kommer og snakker om hvordan vi *kan gjøre hverandre gode*
- **Per Egil Mjaavatn** fra NTNU gir oss et innblikk i problematikken rundt *fracfall* i ungdomsidretten.
- **Inkluderingskonferanse** med mange viktige innspill rundt hvordan vi bedre kan lykkes med å inkludere alle i idretten.
- **Trenere og ledere** for barne- og ungdomsidretten diskuterer egne erfaringer rundt hvordan man kan *holde på ungdommene*
- Ernæringsfysiolog **Kristina H Steinset** forteller om kosthold og prestasjon
- **Olympiatoppen** tar for seg *utvikling av unge utøvere* og forutsetninger for ferdighetsutvikling
- **Idrettskretsen** setter fokus på betydningen av *gode ledere*. Både faglig påfyll og mye erfaringsutveksling
- **Idrettsrådene** evaluerer valget og ser på veien videre. Nordreisa og Målselv IR forteller om sine erfaringer.
- **Paneldebatt** rundt NIF sin visjon: *"Idrettsglede for alle"*

Idrettshelga er mye mer enn bare en kurshelg. På dagen er det fag som står i fokus, men utover kvelden dreier fokus over på det sosiale. Det blir swingkurs, god mat, hederstegn og mye moro.

### Praktisk

Selve kurshelgen er gratis, men deltakerne må selv stå for kost og losji. Ta kontakt med Bardufosstun om du trenger overnatting og/eller ønsker å være med på festmiddagen. De har følgende priser:

- Hytte/Annekset: kr.535,- pr døgn, inkl middag, overnatting, frokost, lunsj
- Hotellrom: kr.895,- for enkeltrom og kr.670,- for dobbeltrom (altså pr pers når det er 2 på rommet), inkl middag, overnatting, frokost, lunsj
- Kun måltider:
  - Lunsj er inkludert
  - Festmiddag: kr. 300.. Må bestilles av hver enkelt hos Bardufosstun på forhånd.

NB! På grunn av begrenset overnattingskapasitet oppfordrer vi folk til å dele rom/hytter.

## Påmelding

Påmelding skjer via dette skjemaet:

<https://web.questback.com/norgesidrettsforbundogolympisk/idrettshelga2011/>

## Frist for påmelding er 13. oktober!

Ta kontakt med Troms idrettskrets ([troms@idrettsforbundet.no](mailto:troms@idrettsforbundet.no) eller 91 51 70 19) hvis det er noen spørsmål.

Vi sees 21. oktober!

Sportslig hilsen fra Troms idrettskrets