

Stor RaceRunning konference i Uppsala

Den 24.-26 februar 2017 blev der afholdt en stor international RaceRunning konference i Uppsala i Sverige. 125 deltagere fra 15 lande var samlet dels for at deltage i et træner kursus, og dels for at deltage i et klassefikator kursus. I det hele taget dele viden og erfaringer.



Fra Danmark deltog vi med 7 deltagere. Mansoor Siddiqi, (Chef landstræner) Leif Nielsen (kort og langdistance landstræner), Susanne Ladefoged (Fysisk landstræner) og Helle Ladefoged (Atlet/ Assistent). Disse 4 var med som undervisere på træner kursuset. Peter Kromann (Klassefikator) deltog i klassefikator kurset og er nu blevet uddannet international klassefikator, Christian Lindgren Nielsen og Mohammad Sarraf razavi er nu begge uddannet som nationale klassefiktore.

På træner kurset blev der undervist både teoretisk og praktisk i de forskellige løbestille, startteknik, forskellige koordinationsøvelser, styrketræning/ strækøvelser og sidst men ikke mindst træningsplanlægning.

Susanne Ladefoged (Randers Freja Atletik) og Helle Ladefoged (Randers Freja Atletik) stod hovedsageligt for styrketræningen/ og strækøvelser. De fortalte om hvad der er vigtigt at være opmærksom på, når man styrketræner og laver strækøvelser med en gruppe atleter, der ikke altid har kontrol over hvad deres krop gør.

For mange af deltagerne var det helt ny viden både hvad angår styrketræning og den øvrige teoretiske og praktiske undervisning. Alle deltagere fik udleveret en trænermanual, hvor alt hvad de lærte om på kurset var samlet, så de kunne tage det med sig hjem og bruge det i den daglige træning.

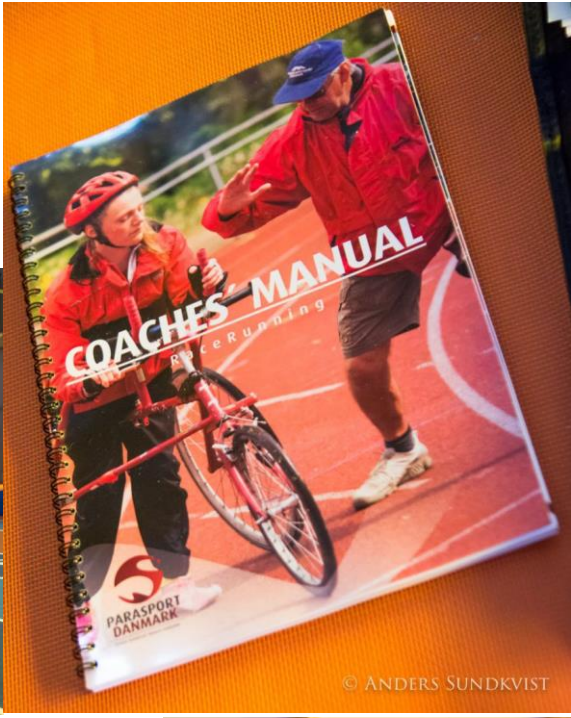
For nogen af de deltagende lande handlede det lige så meget om at lære hvad RaceRunning var. Der var bl.a. deltagere fra Thailand og Somaliland, der endnu ikke har RaceRunning, men gerne vil have det. Den sidste dag på trænerkurset blev der, udover at undervise i sæson og træningsplanlægning, også brugt tid på at lave gruppearbejde, hvor man udvekslede erfaringer med hvordan man udbreder RaceRunning. Muligheden for workshop i bl.a. Thailand og Somaliland blev diskuteret. Begge lande gav udtryk for, at de var meget interesseret i dette.

Alle på kurset gav udtryk for en stor tilfredshed med weekenden, og at de ønskede at denne konference blev en gentagende begivenhed.

Vi må konkludere, at weekenden var en stor succes og at budskabet om RaceRunning for alvor er ved at nå ud i den store verden.



© ANDERS SUNDKVIST



© ANDERS SUNDKVIST



© ANDERS SUNDKVIST



© ANDERS SUNDKVIST