



# Trener for Senior langrenn

Lillehammer Skiklub har en visjon om "Ski for alle livet ut", er et av Lillehammers største idrettslag og Norges største og eldste rene skiklubb. I dag har vi aktivitet i langrenn, alpint, freeski og langrenn for utviklingshemmede. Det er stor aktivitet i klubben i alle grupper og i alle aldre. Langrennsgruppa er av Norges største og sterkeste, vi har både stor bredde og toppløpere. Seniorgruppen består av 40 FIS-registrerte seniorer, der flere er på landslag og ulike team. Per i dag vil ca 20 løpere være med i klubbens opplegg.

Løperne er på ulikt nivå og jobben vil handle om å gi oppfølging, gjennomføre treninger og samlinger slik at utøverne kan få ut sitt potensiale. Løperne er i stor grad selvdrevne i treningsplanlegging men trenger en som kan bidra med rådgivning, teknikkveiledning og gjennomføring av praktiske økter. Arbeidstid er fleksibelt og med god planlegging er det meste mulig. Vi oppfordrer alle trenere til å gjennomføre Skiforbundets trenerløype, og støtter dette økonomisk.

Vi ser etter deg som:

- Har erfaring som langrennstrener eller egen aktiv karriere
- Trenerkurs i langrenn eller annen relevant utdanning er en fordel
- Har gode kunnskaper i fysiologi, trening og langrensteknikk
- Skaper fellesskap og et godt treningsmiljø
- Kan jobbe i team

Arbeidsoppgaver:

- Utarbeide felles årsplan/grovplan og periodeplan for gruppa
- Individuell oppfølging av treningsplan og treningsdagbok
- Tilrettelegging ved spesielle tilfeller som skader og sykdom
- Lede 2-3 fellestreninger i uka
- Planlegge og gjennomføre opplegget på samlinger, norgescup og NM
- Andre arbeidsoppgaver kan tilkomme

Vi kan tilby:

- Fastlønn etter avtale
- Stillingen har et omfang på 50-70% avhengig av antallet løpere.
- Kurs i trenerløypa til Norges Skiforbund
- Trenerforum med øvrige trenere i Lillehammer Skiklub
- Muligheter for videre karrieremuligheter med økte utfordringer i Lillehammer Skiklub



HOVEDSPONSORER:

Sparebanken  
HEDMARK

sport 1  
Lillehammer

Eidsiva

Kortfattet søknad og CV sendes til [morten@lillehammer-skiklub.no](mailto:morten@lillehammer-skiklub.no) innen 21.05.17

For spørsmål ta kontakt med;

Sportslig leder langrenn Morten Vingli Odsæter

[morten@lillehammer-skiklub.no](mailto:morten@lillehammer-skiklub.no)

97007909



HOVEDSPONSORER:

Sparebanken  
HEDMARK 

sport 1  
Lillehammer 

Eidsiva 

**SWIX**