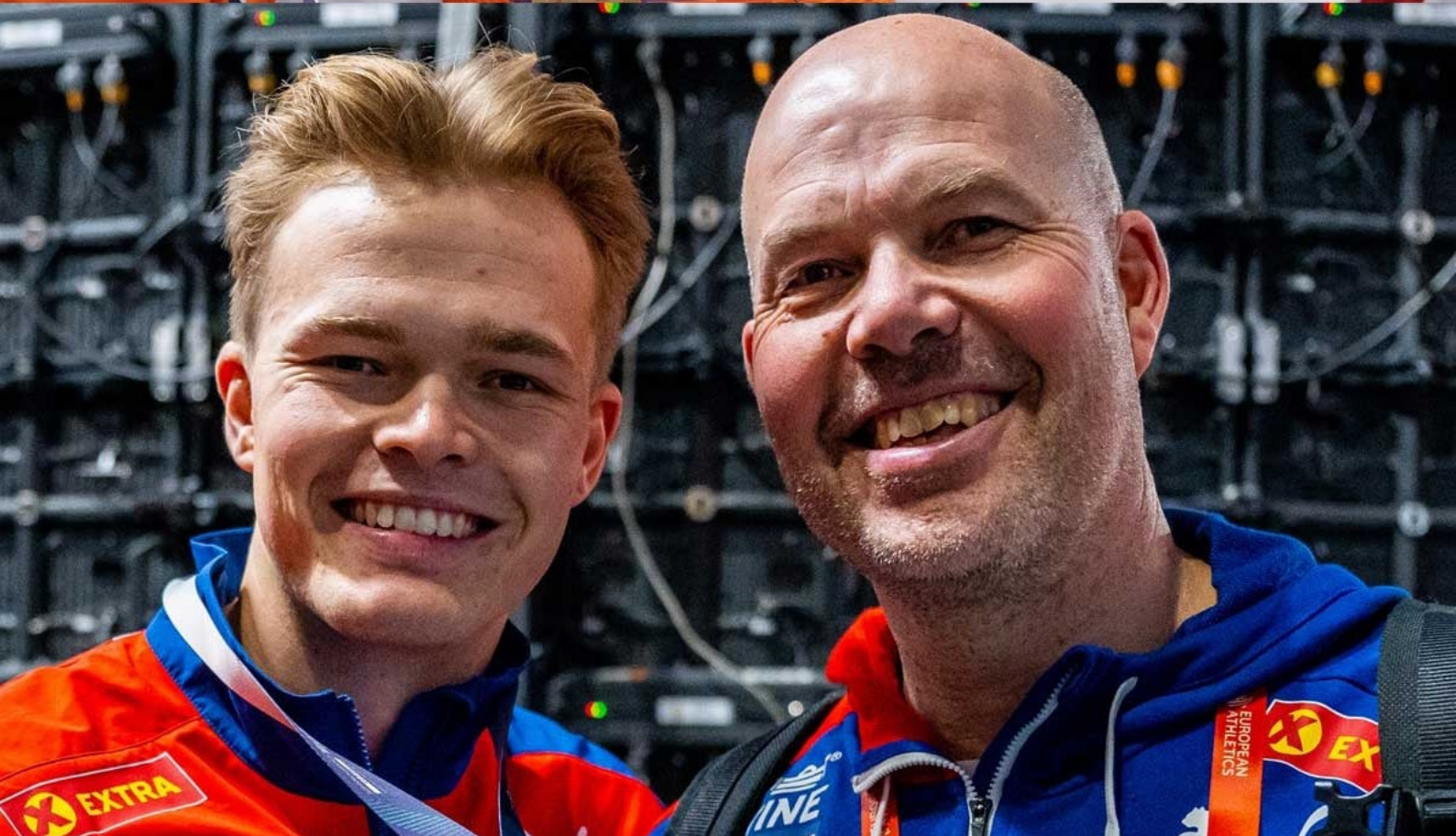




TRENERSEMINARET 2026

21.-22. november 2026

Thon Hotel Arena, Lillestrøm • Praktiske økter i Nes Arena

Påmeldingsfrist: 9. november 2026

Trenerseminaret 2026

Faglig påfyll, erfaringsdeling og praktiske økter. Lørdag på Thon Hotel Arena i Lillestrøm, søndag i Nes Arena.

Fagpersoner

	Atle Guttormsen Stav og forelesning om bredde og topp
	Wolfgang Adler Coaching Development - mangekamp - lengde
	Gert Damkat Kule og diskos
	Gina Flugstad Øistuen Idrettsfysiolog • REDs
	Jaysuma Saidy Ndure Sprint
	Vegard Rooth Oppvarming for sprint

Wolfgang Adler: Former National Team Coach and Team Leader - Jumps, Austrian Athletics Federation (ÖLV). High Performance Coach at the Austrian High Performance Centre (BLZ) Linz. Currently Coach Developer at Swiss Athletics and Coach at the National High Performance Centre Northwest Switzerland (NLZ, Basel). Has coached athletes across a wide range of disciplines, including medal-winning athletes at international competitions - from Mountain Running to Combined Events.

Gert Damkat: Trener på klubbnivå siden 1984. Landslagstrener for Nederland på deltid fra 2000 og fulltid fra 2006. Har tidligere trent Rutger Smith og Eric Cadée. Er nå personlig trener for regjerende verdensmester i kule Jessica Schilder og diskoskasterne Ruben Rolvink og Shaquille Emanuelson, som begge var finalister i EM i diskos i 2026.

Gina Flugstad Øistuen: Idrettsfysiolog fra Norges idrettshøgskole. Master innen fysisk prestasjonsevne med spesialisering i kvinner og utholdenhetsprestasjon. Personlig trener ved Ambassaden trening, engasjert av NFIF i «Hun satser», og foreleser og fagartikkelforfatter ved Akademiet for Personlig Trening. Aktiv løper med bakgrunn som langrennsløper.

Jaysuma Saidy Ndure: Trener i IL i BUL, der han trener flere av Norges beste sprintere. Han har en lang karriere fra internasjonalt toppnivå og er fortsatt norsk rekordholder på 100 meter med 9,99 og 200 meter med 19,89. Som utøver deltok han i en rekke OL, VM og EM. I trenerrollen bruker han erfaringene fra egen toppidrettskarriere til å utvikle nye norske sprintere på høyt nivå.

Vegard Rooth - Lambertseter IF: Vegard Rooth er friidrettstrener i Lambertseter IF og har blant annet trent datteren Andrea Rooth, som har vunnet U23-EM på 400 meter hekk og U20-EM på samme distanse. Han har selv bakgrunn som friidrettsutøver med flere NM-medaljer, og har også treneroppgaver i Norges Friidrettsforbund. Ved siden av friidretten arbeider han med ledelse og prestasjonsutvikling i næringslivet.

Lørdag 21. november

Felles foredrag

Tid	Innslag	Tema
09:15	Registrering	Pausemat tilgjengelig fra kl. 09:00
10:00-10:15	Velkommen	
10:15-11:00	Atle Guttormsen	Har bredde noe å si for topp? Har topp noe å si for bredde?
11:00-11:15	Pause	
11:15-12:00	Wolfgang Adler	The Long-Term Journey. Coaching, Development & the Swiss Athletics System
12:00-12:15	Pause	
12:15-13:00	Gina Flugstad Øistuen	REDs - når kroppen går i sparemodus: konsekvenser og risikofaktorer Relativ energimangel i idrett (REDs)
13:00-14:00	Lunsj	

Parallelle foredrag

Tid	Spor 1	Spor 2
14:00-14:45	Wolfgang Adler The Puzzle of Combined Events. How to Develop, Connect and Balance Performance. Part 1	Marius Wozniak Talentutvikling i Norge vs. Polen på mellomdistanse
14:45-15:00	Pause med forfriskninger	
15:00-15:45	Wolfgang Adler The Puzzle of Combined Events. How to Develop, Connect and Balance Performance. Part 2	Gert Damkat Developing the complete thrower Strength, power and movement for shot put and discus
15:45-16:00	Pause	
16:00-17:00	Jaysuma Saidy Ndure Sprinttrening - filosofi, prinsipper og treningsprogram	Gert Damkat Unlocking distance in the rotational shot put Technical principles for better performance
17:00-17:15	Pause	
17:15-18:15	Atle Guttormsen Hva er viktigst i den generelle treningen, og hva er de viktigste tekniske elementene i stav? Hva jeg mener bør være i fokus fra starten av - og «hva vi har gjort».	Marius Wozniak Hva skal til for å lykkes på 800 m. Treningsfilosofi og treningsopplegg
18:15-18:30	Pause	
18:30-19:30	Forelesning sprint kommer	Gert Damkat Mastering discus technique Building efficient and effective throwing mechanics

20:00

Middag - 3-retters middag med utdeling av prisen Årets trener.

Søndag 22. november

Praktiske økter i Nes Arena

Tid	Spør 1	Spør 2 / Info
09:00-09:30	Årsmøte Trenerforeningen	
10:00	Buss til Nes Arena	Praktiske økter
10:30-11:30	Gert Damkat Around and inside the shot put circle Live coaching and technical problem solving	Jaysuma Saidy Ndure Sprinttrening i praksis med Jaysuma Saidy Ndure
11:30-11:45	Pause	
11:45-12:45	Wolfgang Adler Long Jump - From the Central Sequence to Combined Events	
12:45-13:00	Pause	
13:00-14:00	Gert Damkat Around and inside the discus circle Live coaching and technical problem solving	Vegard Rooth og Andrea Rooth God oppvarming, den viktigste treningen?
14:00	Lunsj i Nes Arena	
14:50	Buss til Gardermoen fra Nes Arena	Rutebuss

Priser og påmelding

Fullt seminar Lunsj og pausemat lørdag, busstransport søndag og lett avslutningslunsj.	2 600 kr
Fullt seminar - medlem Trenerforeningen Lunsj og pausemat lørdag, busstransport søndag og lett avslutningslunsj.	2 400 kr
Fullt seminar - ungdom (født fra 2001) Lunsj og pausemat lørdag, busstransport søndag og lett avslutningslunsj.	2 400 kr
Seminar kun lørdag Lunsj på hotellet og pausemat inkludert.	2 000 kr
Seminar kun søndag Busstransport til praktiske økter og lett avslutningslunsj inkludert.	1 000 kr
Middag lørdag - 3-retters	695 kr

Påmeldingsfrist Trenerseminaret: 9. november 2026

[Meld deg på Trenerseminaret 2026](#)

Hotell og overnatting

Thon Hotel Arena, Lillestrøm

Rom kan bookes til rabattert pris frem til 30. oktober 2026 kl. 23:59. Reservasjonen må garanteres med kredittkort ved bestilling.

Enkeltrom per rom per natt inkl. frokost	1 090 kr
Dobbeltrom per rom per natt inkl. frokost	1 190 kr

[Bestill hotellrom hos Thon Hotels / Norges Friidrettsforbund](#)