

FYRIRLESTUR UM RATHLAUP OG HLAUPAÞJÁLFUN

Rathlaupsfélagið Hekla og Íþróttasamband Íslands og Íþróttabandalag Reykjavíkur bjóða til fyrirlestra um rathlaup og hlaupaþjálfun 9. mars 2011.

Í mars koma tveir norskir rathlauparar til landsins í tengslum við Öskudagsráðstefnu Reykjavíkurborgar og verkefnið „Rathlaup ný skólaíþrótt“. Í tilefni af þessu mun Rathlaupsfélagið Hekla, ÍSÍ og ÍBR bjóða til fyrirlestra í húsnæði ÍSÍ 9. mars.

Haldnir verða tveir fyrirlestrar þar sem fjallað verður um rathlaupsíþróttina (orienteering) og um þjálfun og æfingar keppnisfólks í hlaupum. Fyrirlestrarnir munu meðal annars fjalla um möguleika ýmissa íþróttagreina og íþróttamanna til að nýta sér möguleika rathlaups til þjálfunar. Þá verður sérstaklega fjallað um þjálfun fólks á ólíkum aldri og hvernig hægt er að byggja íþróttina upp eina sér eða í tenglum við aðrar íþróttir.

FYRIRLESTUR UM RATHLAUP OG HLAUPAÞJÁLFUN

Fyrirlesararnir eru þau Per Arne Troset og Elise Egseth. Per Arne hljóp í heimsmeistaramótaröð alþjóða rathlaupssambandsins til ársins 1993 en hefur síðan 2000 þjálfað hlaupara sem keppa í mót- aröðinni. Mótaröðin er með þeirri erfiðustu í hlaupaheiminum og toppurinn á rathlaupsíþróttinni.

Per arne sat í stjórn norska rathlaupssambandsins og hafði þar umsjón með þjálfun og mótahaldi „elite“ hlaupara. Hann var leiðandi í vinnu við að koma á sprettrathlaupi í Noregi (sprint- orienteering) en það er meðal þeirra hlaupagreina sem Rathlaupsfélagið Hekla hefur staðið fyrir á Íslandi. Per Arne teiknaði fjölda korta fyrir rathlaup fram til ársins 1995, þar á meðal á Íslandi árið 1987. Elise Egseth hefur keppt í rathlaupi frá unga aldri. Hún hlaut fyrstu verðlaun fyrir boðhlaup á heims-

meistaramóti unglunga 2005 og varð í öðru sæti með norska landsliðinu í Þrándheimi árið 2010. Þar hafnaði hún í 5. sæti í spretthlaupi. Árið 2010 hafnaði hún í 4. sæti í spretthlaupi á Evrópu- meistaramótinu en varð önnur á norska meistara- mótinu það ár. Árið 2009 hafnaði hún í 8. sæti í spretthlaupi á heimsmeistaramótinu.

Þann 9. mars mun Per Arne Troset halda fyrir- lestur um rathlaupsíþróttina og þjálfun íþróttamanna í fremstu röð. Elise Egseth mun flytja fyrirlestur um þjálfun hlaupara og rathlaupara.

Að loknum fyrirlestrunum munu þau sitja fyrir svörum um rathlaupsíþróttina og æfingarnar.

9. MARS

FYRIRLESTUR UM RATHLAUP OG HLAUPAÞJÁLFUN

Fyrirlestrarnir hefjast klukkan 20:00 og verða í húsnæði ÍSÍ í Laugardalnum.

Við hvetjum sem flesta til að koma og kynnst rathlaupsíþróttinni, sem og þjálfun og æfingum íþróttamanna í fremstu röð og möguleikum íþróttarinnar fyrir Íslendinga.

Fulltrúar frá Rathlaupsfélaginu Heklu verða að sjálfsgöðu á svæðinu og svara spurningum gesta um framgang og möguleika íþróttarinnar á Íslandi. Aðgangur er ókeypis og öllum opin meðan húsrúm leyfir.



ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJAVÍKUR