

## Inspirationsföreläsningar

# Uthållig X 3

för dig som vill orka lite mer

SISU inbjuder alla som är intresserade av uthållighetsidrotter till tre inspirerande föreläsningar. Allt för att du ska kunna ta till dig ny kunskap och skapa nya kontakter som kan utveckla dig själv och ditt idrottande. Du väljer själv om du anmäler dig till en eller fler av föreläsningarna.

### Livet - en del av din träning!

**Föreläsare:**  
Clas Björling

**Dag och tid:**  
Tisdag 12/5 kl 18:00-21:00  
*Vi bjuder på fika från 17:30*

**Plats:**  
Örebro Universitet

**Anmälan:**  
Skicka in din anmälan till [anna.finnson@sisuorebro.t.se](mailto:anna.finnson@sisuorebro.t.se)

**Kostnad:**  
Föreläsningen är kostnadsfri.

**Medarrangör:**  
Örebro AIK



**Genomförd!  
Tack Clas och  
gratis till framgångarna!**

### Funktionell träning - en komplex utmaning!

**Föreläsare:**  
Ola Ravald

**Dag och tid:**  
Måndag 21/9 kl 18:00-21:00  
*Vi bjuder på fika från 17:30*

**Plats:**  
Örebro Universitet

**Anmälan:**  
Skicka senast onsdag 9/9 till [anna.finnson@sisuorebro.t.se](mailto:anna.finnson@sisuorebro.t.se)

**Kostnad:**  
Föreläsningen är kostnadsfri.

**Medarrangör:**  
Karslunds IF



### Det finns inga gränser!

**Föreläsare:**  
Anders Olsson

**Dag och tid:**  
Tisdag 3/11 kl 18:00-21:00  
*Vi bjuder på fika från 17:30*

**Plats:**  
Örebro Universitet

**Anmälan:**  
Skicka senast torsdag 22/10 till [anna.finnson@sisuorebro.t.se](mailto:anna.finnson@sisuorebro.t.se)

**Kostnad:**  
Föreläsningen är kostnadsfri.

**Medarrangör:**  
Örebrocyklisterna



**SISU**  
idrottsutbildarna



**SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET**



**Örebro läns  
Idrottsförbund**

## Tema - Livet en del av din träning!



Clas Björling är svensk rekordhållare på Ironman med tiden 8.15.59 och flerfaldig svensk mästare i Duathlon. Clas genombrott kom året 2004 då han blev tvåa på Ironman på New Zeeland och trea på Ironman Brazil. Efter hans andraplats på Ironman UK 2006 sa kroppen ifrån med ett nedbrutet immunförsvar. Clas har sedan dess kämpat med att få sin hälsa återställd till 100% och är på god väg. 2008 vann han åter SM i Duathlon.

Under kvällen kommer du att få lyssna till Clas egen historia om livet som elitidrottare och allt vad det innebär med tävlingar, träning, återhämtning, sponsorer etc. Du kommer få ta del utav hur han, trots svåra stunder både i och utanför idrotten, lyckats finna glädje, energi och framgång i sitt liv.

### Föreläsare:

Clas Björling - [www.clasbjorling.com](http://www.clasbjorling.com)

### Dag och tid:

Tisdag 12/5 kl 18:00-21:00. Vi bjuder på fika från 17:30

### Plats:

Örebro Universitet, lokal meddelas via kallelse ca en vecka innan föreläsning

### Anmälan:

Anmälan med namn, förening och e-postadress senast måndag 4/5 till [anna.finnson@sisuorebro.t.se](mailto:anna.finnson@sisuorebro.t.se)

### Kostnad:

Föreläsningen är kostnadsfri. Bekostas med hjälp av SISU/Ledarförsörjning  
Anmälan är dock bindande. Vid avhopp debiteras du personligen 100 kr

**Medarrangör:** Örebro AIK - [www.orebroaik.se](http://www.orebroaik.se)



**SISU**  
Idrottsutbildarna



REGIONALT ELITIDROTTSUTBILDNING  
ÖREBRO



SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET



Örebro Läns  
Cyckelförbund  
Örebro Läns  
Idrottsförbund

## Tema - Funktionell träning - en komplex utmaning!

# 2



Ola Ravald tillhör en av de främsta skidtränarna i landet. Han drog igång den svenska sprintsatsningen som låg till grund för Sveriges framgångar under OS i Turin 2006. Han har varit landslags tränare för både Sveriges och Kinas skidlandslag. Idag är Ola utvecklare och resursperson för SOK med siktet inställt på OS i Vancouver 2010. En viktig pusselbit på vägen dit är arbetet på Skidlab A vid Vintersportcentrum i Östersund.

Temat för kvällens föreläsning är hur du kan få ut bästa möjliga prestation i ditt utförande. Ola är expert på biomekanik och kommer att prata om prestationsoptimering utifrån faktorerna styrka, balans och rörlighet.

### Föreläsare:

Ola Ravald

### Dag och tid:

Måndag 21/9 kl 18:00-21:00. Vi bjuder på fika från 17:30

### Plats:

Örebro Universitet, lokal meddelas via kallelse ca en vecka innan föreläsning

### Anmälan:

Anmälan med namn, förening och e-postadress senast onsdag 9/9 till [anna.finnson@sisuorebro.t.se](mailto:anna.finnson@sisuorebro.t.se)

### Kostnad:

Föreläsningen är kostnadsfri. Bekostas med hjälp av SISU/Ledarförsörjning  
Anmälan är dock bindande. Vid avhopp debiteras du personligen 100 kr

**Medarrangör:** Karlslunds IF - [www.karlslundsif.org](http://www.karlslundsif.org)



**SISU**  
Idrottsutbildarna



REGIONALT ELITIDROTTSFÖRBUNDET  
ÖREBRO



SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET



Örebro Läns  
Idrottsförbund

## Tema - Det finns inga gränser!



Vid Idrottsgalan 2008 utsågs Anders Olsson från Hagfors till Årets idrottare med funktionshinder. I OS 2004 tog Anders två guld och ett brons vilket han följde upp med två guldmedaljer och en bronsmedalj i Peking 2008. Anders är världsmästare i handikappsimning och har förbättrat sina världsrekord hela 52 gånger och innehar just nu tio aktuella världsrekord. Anders satsar även på andra uthållighetsidrotter som cykling och maraton, med siktet inställt på Ironman Hawaii 2010.

Anders berättar i sin föreläsning om hur han med motivation och målbilder lämnade ett liv som vårdpaket för att bli olympisk guldmedaljör. Anders pratar om tankens kraft och hur man genom sin mentala inställning påverkar sin egen chans till att lyckas.

### Föreläsare:

Anders Olsson - [www.jarnmannen.com](http://www.jarnmannen.com)

### Dag och tid:

Tisdag 3/11 kl 18:00-21:00. *Vi bjuder på fika från 17:30*

### Plats:

Örebro Universitet, lokal meddelas via kallelse ca en vecka innan föreläsning

### Anmälan:

Anmälan med namn, förening och e-postadress senast måndag 2/11 till [anna.finnson@sisuorebro.t.se](mailto:anna.finnson@sisuorebro.t.se)

### Kostnad:

Föreläsningen är kostnadsfri. Bekostas med hjälp av SISU/Ledarförsörjning  
Anmälan är dock bindande. Vid avhopp debiteras du personligen 100 kr

**Medarrangör:** Örebrocyklisterna - [www.orebrocyklisterna.se](http://www.orebrocyklisterna.se)



**SISU**  
Idrottsutbildarna



REKRYTERING  
ELITIDROTTSUTBILDNING  
**ÖREBRO**



**SVENSKA TRIATHLONFÖRBUNDET**



**Örebro Läns Idrottsförbund**