



Til: Samtlige klubber og regioner

Kopi: Forbundsstyret i Norges vektløfterforbund  
Olympiatoppen

Kongsvinger, 14. september 2023

## Invitasjon til trenerutviklingsseminar 2023

Norges vektløfterforbund (NVF) har gleden av å meddele at årets trenerutviklingsseminar avholdes i Oslo fra fredag 3. – søndag 5. november 2023.

Vi har bestilt overnatting på Olympiatoppen, hos Comfort Hotel® Xpress Youngstorget, og hos Comfort Hotel® Xpress Central Station. De nevnte hotellene ligger sentralt i Oslo sentrum med kort avstand til T-banen som stopper rett utenfor Olympiatoppen. Alle måltider (også frokost) serveres på Olympiatoppen.

I tillegg til våre egne forelesere, kommer trenerne Frank Mantek og Michael Vater fra Tyskland for å snakke om blant annet analyse- og treningsmetoder i vektløfting.

**Frank Mantek** (\* 20. Januar 1959 in Jena) ist ein ehemaliger Gewichtheber und derzeitiger Sportdirektor des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber.



MICHAEL VATER  
Gewichtheben

Funktion: Bundestrainer U23 und Heimtrainer Gewichtheben (BVDG)

Oppstart er fredag 3. november 2023 klokken 12.30 med avslutning søndag 5. november 2023 klokken 15.00.

Generalsekretær

**Svein-Erik Edvartsen**

see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent

**Emelie Nilsen**

emelie.nilsen@vektlofting.no



Rammeprogrammet er som følger, og det tas forbehold om endringer:

**Fredag 3. november 2023:**

Kl. 12.30: Velkommen og info om seminaret

Kl. 12.30 – 16.00 **Olympiatoppens fagpersoner:**

- Skadeforebygging
- Rehabiliteringstrening
- Motorikk / bevegelse

Middag

**Lørdag 4. november 2023:**

Kl. 09.00 – 12.00: Mathias Steiner, vegen mot OL Gull i Beijing  
***Frank Mantek/Michael Vater (Tyskland)***

Kl. 12.00 – 13.00 Lunch

Kl. 13.00 – 18.00 Praktisk teknikk innlæring vektløfting  
***Frank Mantek/Michael Vater (Tyskland)***

Kl. 19.00 Middag / erfaringsutveksling

**Søndag 5. november 2023:**

Kl. 09.00 – 12.00: Biomekanikk, prinsipp og litt om måleinstrument  
***Frank Mantek/Michael Vater (Tyskland)***

Kl. 12.00 – 13.00 Lunch

Kl. 13.00 – 15.00 Fagsekvenser / oppsummering

Kl. 15.00 Avreise fra Olympiatoppen

Påmelding skjer kun via denne lenken så snart som mulig og **senest 1. oktober 2023: [Påmelding trenerutviklingsseminar](#)**

Som vist i påmeldingsskjemaet, er det mulig å delta alle dager fra fredag til søndag eller kun lørdag og søndag. Uansett må alle tilreisende deltakere ankomme Oslo fredag ettermiddag/kveld - hvilket betyr at det blir to overnattinger.

Reise bestilles av hver enkelt slik at programtidspunktene ivaretas. Klubbene bestiller reise for sine deltakere, og utgiftsrapport sendes NVF i etterkant. Det bes om at alle bestiller billigst mulig reise for sine deltakere. Overnatting er som nevnt allerede bestilt av NVF.

Generalsekretær

**Svein-Erik Edvartsen**

see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent

**Emelie Nilsen**

emelie.nilsen@vektlofting.no

Etter at påmeldinger er NVF i hende innen nevnte påmeldingsfrist, tas det endelig stilling til om det må begrenses antall deltakere fra hver klubb eller ikke, og om det blir en egenandel pr. deltaker eller ikke. Uansett vil en eventuell egenandel ikke overstige kr. 2.000,- pr. deltaker. Vi ber om at alle som ønsker å delta melder seg på som om det ikke blir egenandel. Dersom det skulle bli egenandel, vil det være mulig med avmelding.

Vi håper mange ønsker å delta på årets trenerutviklingsseminar som vi satser på at blir svært lærerikt med masse faglig påfyll.

Velkommen!

Vennlig hilsen  
**NORGES VEKTLØFTERFORBUND**



Svein-Erik Edvartsen  
Generalsekretær



Emelie Nilsen  
Organisasjonskonsulent



Generalsekretær  
**Svein-Erik Edvartsen**  
see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent  
**Emelie Nilsen**  
emelie.nilsen@vektlofting.no