



# Indbydelse til børne- og ungdomsseminar 2020

Triatlon Danmark indbyder hermed til seminar om børn og unge i triatlon.

Seminaret er for børne-/ ungdomstrænere, og for andre der har interesse i udviklingen af triatlon for børn og unge. Desuden kan klubber, der overvejer at starte noget nyt op, få inspiration og viden fra dem, der allerede har succes.

## Oplægsholder

Som oplægsholder har vi i år booket Mia Beck Lichtenstein som oplægsholder på seminaret.

Mia er psykolog og forsker, og lavede i 2011-2013 en ph.d.-afhandling ved Syddansk Universitet om træningsafhængighed i danske idrætsmiljøer og undersøgte sammenhængen med personlighed, spiseforstyrrelser og hormonet leptin.



Hun forsker stadig i træningsafhængighed, spiseforstyrrelser og den negative kropsopfattelse, som fører til uhensigtsmæssige trænings- og spisemønstre.

Mia er også med i Team Danmarks netværk af psykologer.

På seminariet vil Mia fortælle, hvordan man som træner spotter, hvis nogle atleter er ude på et skråplan, hvordan man takler det, og hvilke gråzoner der er.

Man kan læse mere om Mia Beck Lichtenstein på hendes hjemmeside: <https://mialic.dk/>

## Program

- 09.00 – 09.30 Ankomst (kaffe, the og morgenbrød)
- 09.30 – 09.45 Velkomst og præsentation.
- 10.00 – 13.00 Oplæg og Workshop med Mia Lichtenstein og atletberetning om spiseforstyrrelse
- 13.00 – 13.45 Frokost
- 13.45 – 14.00 Oplæg fra Triatlon Danmarks bestyrelse v/ungdomsansvarlig Nichlas Gustafsen
- 14.00 – 14.30 Præsentation af nyt Aspirant konkurrencekoncept
- 14.30 – 15.00 Skole OL – hvor står vi nu
- 15.00 – 15.45 Debat – hvordan ønsker man at fokus skal være i forhold til udstyr på (løb og cykel)
- 15.45 – 16.15 Hvad byder 2021 på?
- 16.15 – 16.30 Afrunding og afsked.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

## Tilmeld dig her (tilmeldingsfrist d. 12. nov.)

Skulle man mod forventning blive forhindret i at deltage, skal der gives besked senest d. 19. nov. Ellers tillader vi os at sende en regning på 200kr. for forplejning.

For spørgsmål kontakt udviklingskonsulent Louise Rohr, [Louise.rohr@triatlon.dk](mailto:Louise.rohr@triatlon.dk)  
Tlf.nr.: 2671 5073

## Mødested

OTK's klubhus, Adamsgade 2, 5000 Odense

## Dato

Lørdag d. 21. nov. 2020 i Odense.

## Pris & forplejning

Det er gratis at deltage og Triatlon Danmark byder på kaffe/the og morgenbrød samt sandwich til frokost.