

TEMAKVELD PÅ SKAGERAK ARENA

PRESTASJONSERNÆRING, OG ERFARINGER FRA VERDENS BESTE HÅNDBALLSPILLER

Sted: Skagerak Arena, Skien

Tid: Tirsdag 11.juni kl. 18.00-20.00

Idrett stiller store krav til riktig ernæring for optimal treningseffekt og utvikling. Morten Mørland, fagkonsulent Olympiatoppen gir enkle praktiske ernæringsråd for å bygge et solid fundament som tåler mye trening gjennom en lang idrettskarriere. I tillegg deler Linn-Kristin Riegelhuth Koren erfaringer fra sin karriere som toppidrettsutøver.

Temakvelden er tilpasset trenere, ledere, foreldre og morgendagens toppidrettsutøvere fra 16 år og eldre.

- **Olympiatoppens utviklingsfilosofi**
Linn- Kristin Riegelhuth Koren
- **Erfaringer fra en av verdens beste håndballspillere**
Linn- Kristin Riegelhuth Koren
- **Prestasjonsernæring**
Morten Mørland

Påmelding: på [Typeform.com](https://typeform.com) innen 8. juni

Spørsmål: eirik.hanssen@olympiatoppen.no



Linn-Kristin Riegelhuth Koren er fagkonsulent i OLT. Hun har en Master i helsefremmende arbeid med fordypning i organisasjon og ledelse, Bachelor i både ernæringsfysiologi og sykepleie. På idrettsbanen har hun 16 år på håndballandslaget med 2 OL gull og 5 EM gull, og ble kåret til verdens beste håndballspiller i 2008.



Morten Mørland er fagansvarlig for idrettsernæring i OLT. Han er ernæringsfysiolog med bachelor (BSc) fra Atlantis og IOC Diploma in Sports Nutrition (IOC). Morten avsluttet nylig sin toppidrettskarriere etter flere år som syklist på internasjonalt nivå.

NORGE



Olympiatoppen
Sørøst

NORGES
IDRETTSFORBUND
Telemark idrettskrets

