

FÖRELÄSNINGAR



VASALOPPET - HUR PÅVERKAR KLIMATFÖRÄNDRINGARNA NORDISK SKIDÅKNING?

Mats Rylander, projektledare och miljöansvarig på Vasaloppet berättar hur klimatet kommer att påverka Vasaloppet de närmaste 50 åren och hur Vasaloppet arbetar med hållbara lösningar för framtiden.

FYSIK - EN VÄG TILL FRAMGÅNG I SKIDSPÅRET

Lektorerna i idrottsfysiologi vid Högskolan Dalarna, *Tomas och Magnus Carlsson*, håller ett föredrag för att ge en översikt av skidprestationen och dess relation till längdåkarens fysiologi, samt ge några nycklar till att förbättra sin prestationsförmåga.

VÄGEN OCH FRAMGÅNGSFAKTORERNA TILL EN NY OS-SUCCÉ

Johan Granath, längdlandslags-tränare för damer, föreläser om hur arbetet ser ut fram till OS i Pyeong-Chang i februari 2018. Här får du ta del av Johans vision om hur Sverige ska bärga sina nästa Olympiska medaljer.

IGÅR, IDAG OCH I MORGON

Torgny Mogren, VM-hjälte 1993, berättar om minnen från sin aktiva tid och beskriver sin syn på framtidens skidåkning. Torgny, som är expertkommentator på Radiosporten, har flera spännande tankar kring världscupen och kommande OS.

VASALOPPET SKAPAR RÄTTA KÄNSLAN

Hur är läget inför vinterns vasaloppsvecka? Vilka är nyheterna? Är det något nytt som deltagarna bör tänka på? Svaren får ni när Vasaloppets VD *Eva-Lena Frick* föreläser lördagen den 4 november. Ställ frågor. Hon svarar.

VAD KÄNNETECKNAR EN VINNARE?

Johan Olsson är inte bara skidåkare. Han är en filosof som gärna delar med sig av sina intressanta tankar kring sitt idrottande och sociala liv. Att lyssna på hans föreläsning är något extra. Det kan du göra på söndag, den 5 november i Jalas Arena.

LEDARSKAP - JAGET OCH LAGET I HARMONI

Rikard Grip, längdlandslagets förbundskapten, berättar om utmaningarna i att hitta balans i sitt ledarskap. I februari är det återigen dags för Rikard att leda mot framgångar i OS i Pyeong-Chang. Lyssna till vad hans strategier blir för att lyckas.

HUR OPTIMERAR DU DIN SKIDTEKNIK ENKELT OCH EFFEKTIVT?

Mattias Nilsson är tränare för landslagets Träningsgrupp 3 samt för elitskidåkarna vid Dala Sports Academy i Falun-Borlänge. Mattias pratar om vad som utgör effektiv skidteknik och hur man kan arbeta för att optimera sin egen teknik.

UTVECKLING AV BACKHOPPNING OCH NORDISK KOMBINATION I SVERIGE

Marit Stub Nybelius, expertkommentator, och *Fredrik Rönning*, ordförande i svensk backhoppnings grenråd pratar om vad är det som lockar så mycket med backhoppning? Vad händer i svensk backhoppning just nu?

FRAMGÅNGSRIK VALLNING - FÅ EXPERTTIPS!

Landslagets egna vallaexpert, *Erik Yngvesson*, arbetar jämtes vällachef Urban Nilsson i längdlandslagets regi och vallar åt några av våra landslagsåkare. Under lördagsmorgonen har du chans att ta del av Eriks egna tips och råd för att lyckas med vallan.

KOST - HUR GÖR MAN, EGENTLIGEN?

Riksidrottsförbundets idrottsnutritionist samt skribent för träningsmagasinet *Runner's World*, *Emma Lindblom*, reder ut hur vår kosthållning bör se ut för att kroppen ska orka hålla igång och utvecklas i skidspåret.

INFÖR VASALOPPET - SÅ HÄR FÖRBEDER DU DIG BÄST!

Planerar du att åka Vasaloppet i vinter? Grattis, nu har du chans att få de bästa tipsen till dina förberedelser! Rikard Tynell, Vasaloppscentret, ger dig tips och råd om hur du optimerar din träning fram till Vasaloppsstarten.