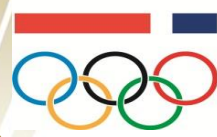


# Olympiatoppens Regionale Kunnskapsturne

OLYMPIATOPPEN



## 5. november 2014

Olympiatoppen inviterer til regional kunnskapsturne med fokus på læring og utvikling på Rica Hotel Bergen kl 0900-1500

0900 – 0905

**VELKOMMEN** v/ Morten Ivarsen OLTV

0905 – 0950

**«Er barneidrettsbestemmelsene et hinder for toppidrett?»** v/Espen Tønnesen fagsjef utholdenhet OLT

1000 – 1200

**«Veien til mental styrke og gode prestasjoner»**  
- hva har betydd mest for lærings- og utviklingsprosessen?

v/ Arne Jørstad Riise sammen med Tommy Urhaug og Liv Grete Skjelbred Poiree

1200 – 1300

lunsj

1300 – 1330

**Forskning og utvikling i Vest – hva skjer og hva kan vi få til?** v/Morten Kristoffersen OLTV og HIB

1335 – 1405

**"Vekttap før innveiing i vektklasseidretter. Er vannimmersjon et bedre alternativ enn svetteregimene som benyttes i dag?"**

v/ seniorforsker Arvid Hope

1410 – 1440

**Bruk av digitale medier om kvelden – påvirker det søvn og prestasjon?** v/Anette Harris UIB

1440 – 1500

**Oppsummering og avslutning** v/Morten Ivarsen OLT

**Håper du har mulighet til å komme!**

Pris for seminaret er kr 200,-

Betales til konto nr 12345678901 og merk med P:86201

Påmelding innen 28/10 til [vest-norge@olympiatoppen.no](mailto:vest-norge@olympiatoppen.no)

Samlingen er støttet av Bergen kommune og Hordaland Fylkeskommune