



Norges Gymnastikk- og Turnforbund presenterer

# ALT-konferansen 2026

6.- 8. november, Thon Hotel Arena, Lillestrøm

## Program

Programmet for årets ALT-konferanse er delt inn i tre deler som samsvarer med arrangementets navn; Anlegg, Leder og Trener. I tillegg til separate program for hvert enkelt tema lør. (09:00-15:00), er det lagt opp til felles deler fre. (17:00-19:30), lør. (15:30-16:15) og søn. (09:30-12:00) som vi i NGTF anser som relevante for alle deltakere.



Anders Meland



Helle Sofie Sagøy



Øystein «Pølsa» Pettersen

## Hovedprogram:

### Fredag 6. november:

16:30-17:00: Registrering og servering av wraps

17:00-19:30: Felles foredrag for alle deltakere

*(ALT-ung har separatdel kl. 18:25-19:45)*

20:00: Middag

### Lørdag 7. november:

09:00-15:00: Parallele sesjoner med foredrag, workshops etc. for Anlegg, Trener, Leder og ALT-UNG

15:30-16:15: Felles foredrag for alle deltakere

18:00-19:30: Turngalla, Nova Spektrum

20:00-23:00: Gymnastics Awards

### Søndag 8. november:

09:30-12:00: Felles foredrag for alle deltakere

12:00-13:00: Lunsj og hjemreise

I løpet av årets konferanse har vi mange spennende temaer og foredrag. Og kanskje det aller viktigste; ALT-konferansen er en arena der forbund, kretser og klubber møtes for å utveksle erfaringer og ha det hyggelig sammen.



## FELLES - Fredag 6. november:

16:30-17:00 Registrering. Servering av wraps

17:00-17:10 Innledning og velkommen v/ president i NGTF, Torgeir Røinås Pedersen

17:10-17:15 Presentasjon av sentrale personer under ALT-konferansen

17:15-18:15 «Myke bein – nøkkelen til å lykkes uten å miste deg sjæl på veien» v/Øystein «Pølsa» Pettersen

18:15-18:30 Pause

- 18:30-19:30 Paraidrett:
- Parasatsing i NIF v/ Marte Johannson
  - Parasatsing i NGTF v/Nicolai Blindheim Jacobsen
  - Paragym Challenge v/May Gunn Madsen
  - Årets kvinnelige parautøver 2026, Helle Sofie Sagøy

20:00 Middag

# FREDAG

## ANLEGG - Lørdag 7. november

09:00-09:35 Nytt på anleggfeltet. Ny veileder for Idrettens Basishall v/NGTF

09:35-10:00 Eksempel på anleggsprosjekt v/Vestre Slidre

10:00-10:15 Pause

10:15-11:00 Eksempel på anleggsprosjekt v/ Mosjøen IL Turn. "Løypemelding" fra Holmemstranda IL Turn

11:00-11:30 Hvordan planlegge smarte og fleksible haller? v/ Alf Johan Risholm Hansen, markedsjef i Masiv AS

11:30-12:30 Lunsj

12:30-13:30 Praktisk befarings til Nova Spektrum. Kontroll og sikkerhet rundt bruk av utstyr v/ Ifact og Euro Gymnastic Equipment

13:30-13:45 Pause

13:45-15:00 Fra bygge- til driftsfase v/ «Årets anlegg i Norge 2025»; Sola Turn

15:00-15:30 Pause

## LEDER OG TRENER - Lørdag 7. november

09:00-10:00: Hvordan ivareta både trenere og klubb:

- Tilrettelegging som støtter trenere og klubb v/kompetanseavdelingen i NGTF.
- Slik ivaretar Oslo Turnforening sine trenere v/ Mari Eliassen Folkvord og Stian Skjerahaug

10:00-10:15 Pause

10:15-11:30 Trygg arbeidsgiver i turn: Treneransettelser, ansvar og fallgruver, v/ partner hos Hombles Olsby, Tore Lerheim

11:30-12:30 Lunsj [Trenerkontrakter](#) [Oppsigelse / konflikter](#) [Rettigheter og plikter](#)

## LEDER

12:30-14:00 Workshop: Strategisk plan og handlingsplaner

v/Kathe Langvik og klubbveiledere i NGTF

Hvordan bruke planverket aktivt i klubbhverdagen?

Konkrete verktøy som kan benyttes i arbeidet

14:15-15:00: Klubbutvikling i NGTF i ny drakt v/klubbveiledere i NGTF

15:00-15:30 Pause

## FELLES - Lørdag 7. november

15:30-16:15 Hvordan prestere optimalt med indre ro og ytre kraft?

v/ seniorrådgiver (prestasjonsutvikling) i Oljefondet, Anders Meland

18:00-19:30: Turngalla i Nova Spektrum

20:00-23:00: Gymnastics Awards 2026 inkl. middag der prisene

«Årets anlegg», «Årets Trener», «Årets klubb», «Årets ildsjel», «Årets leder», «UNG kraft!» og «Årets utøver» utdeles.

## FELLES - Søndag 8. november:

09:30-10:30 Treningsfilosofi og prestasjonskultur. Foreleser kommer.

10:30-10:45 Pause og utsjekk

10:45-11:15 Årets ildsjel, Synnøve Hopen

11:15-11:45 Ungdomstroppen; «Ut på tur aldri sur!» v/Inger-Lise Olsen, Fredrikstad TF

11:45-12:00 Avslutning og evaluering

12:00-13:00 Lunsj og hjemreise

# SØNDAG

# LØRDAG

## ALT-UNG - FELLES - Fredag 6. november:

16:30-17:00 Registrering. Servering av wraps

17:00-17:10 Innledning og velkommen v/ president i NGTF, Torgeir Røinås Pedersen

17:10-17:15 Presentasjon av sentrale personer under ALT-konferansen

17:15-18:15 «Myke bein – nøkkelen til å lykkes uten å miste deg sjæl på veien» v/Øystein «Pølsa» Pettersen



18:15-18:25 Pause

18:25-19:45 Trygg på trening v/ Johanna Ragnarsson

20:00 Middag

# FREDAG



## Lørdag 7. november

09:00-09:45 "Å bryte mønstre – og bygge bedre miljøer" - om psykologisk trygghet og relasjonsbygging v/psykologspesialist fra NSIPH, Ragnfrid Sjøberg

09:45-10:00 Pause

10:00-11:30: "Escape room for fremtiden" v/ Audun Manvik, Nordland IK

11:30-12:30 Lunsj

12:30-15:00 Deltakerne velger mellom å delta på anleggsdel, lederdel eller trenerdel (se programposter for hver sesjon)

15:00-15:30 Pause

## FELLES - Lørdag 7. november

15:30-16:15 Hvordan prestere optimalt med indre ro og ytre kraft? v/ seniorrådgiver (prestasjonsutvikling) i Oljefondet, Anders Meland

18:00-19:30: Turngalla i Nova Spektrum

20:00-23:00: Gymnastics Awards 2026 inkl. middag der prisene «Årets anlegg», «Årets Trener», «Årets klubb», «Årets ildsjel», «Årets leder», «UNG kraft!» og «Årets utøver» utdeles.

## FELLES - Søndag 8. november:

09:30-10:30 Treningsfilosofi og prestasjonskultur. Foreleser kommer.

10:30-10:45 Pause og utsjekk

10:45-11:15 Årets ildsjel, Synnøve Hopen

11:15-11:45 Ungdomstroppen; «Ut på tur aldri sur!» v/Inger-Lise Olsen, Fredrikstad TF

11:45-12:00 Avslutning og evaluering

12:00-13:00 Lunsj og hjemreise

# SØNDAG

# LØRDAG