



# IDRETTSSEMINAR GJØVIK

PÅMELDING

# 9. APRIL 2025

Tid: 18.00-20.00  
Sted: Gjøvik rådhus  
Gratis

## Hva spør de unge om?

Er SARM og MK-677 helt ukjent for deg? Det er det ikke for ungdommene som benytter Dopingkontakten. Få et innblikk i henvendelsene vi mottar fra treningsinteressert ungdom.

## Guttastemning!

Antidoping Norge har besøkt ishockeygarderober over hele Norge. Alexander Syversen-Olsen benytter besøkene til å nyansere praten om kosttilskudd, rus og doping.

## Superlekene på Gjøvik

Superlekene avholdes på Gjøvik i juni! Vi får et innblikk i arrangementet, og hvordan idretten kan inkludere medlemmer med særskilte tilretteleggingsbehov.

## Hvordan gjøre det viktigste først?

Olympiatoppen Innlandet presenterer Utviklingshjulet, et verktøy som skal sikre god prestasjonsutvikling for idrettsungdom.

## Ernæringsfakta du kan stole på

Idrettsungdom eksponeres for råd om ernæring på sosiale medier. Fagkonsulent idrettsernæring ved OLT Innlandet, Camilla Aasen Mæland knuser myter og gir oss fakta vi kan stole på.