

# "Vålådalsdagarna on Tour" 2024

- ett symposium inom idrottsfysiologi med fokus på hälsa och prestation



Den **7-9 februari 2024** arrangeras "**Vålådalsdagarna on Tour 2024**", ett symposium med fokus på hälsa och prestation utifrån ett idrottsfysiologisk perspektiv arrangerat av styrelsen för Sektionen för Idrottsfysiologi inom Svensk Förening inom Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin.

Symposiet passar såväl praktiker som klinikern, inom såväl hälsa som prestation!

## **"Vålådalsdagarna on Tour" - vad är det?**

2022 och 2023 arrangerades Vålådalsdagarna i storslagen, anrik fjällmiljö i Vålådalen i Jämtlandsfjällen. Läs mer på [www.valadalsdagarna.com](http://www.valadalsdagarna.com)  
Från och med 2024 kommer dock "Vålådalsdagarna" vartannat år arrangeras som "Vålådalsdagarna on tour" någonstans i Sverige, och vartannat år arrangeras som "Vålådalsdagarna" uppe i Vålådalen.

I övrigt är syftet med symposiet samma;

- att inom tre olika teman erbjuda en blandning av baskunskap, ny kunskap, och framtida möjlig kunskap,
- att ge både forskares och praktikers perspektiv,
- att inspirera till forskningssamarbeten och samverkan
- att ge inspiration och möjlighet till nätverkande för deltagaren – oavsett område,
- att arrangera gemensamma aktiviteter utöver föreläsningarna - t.ex. Vålådalstafetten!

## **Abstract - missa inte!**

Därtill, missa inte att skicka in ditt abstract för att presentera egen forskning eller erfarenhet - och få chansen att vinna pris som bästa poster! Läs mer här om det.

I och med gemensamma, arrangerade aktiviteter utanför symposieprogrammet, så skapas en uppskattad samvaro i slutet sällskap för nätverkande, diskussioner och gemenskap.

## **Information och anmälan**

Se program för symposiet på nästa sida, samt fullständig information om "Vålådalsdagarna on Tour 2024" och anmälan på [www.valadalsdagarna.com](http://www.valadalsdagarna.com)

**Vi ses på Bosön i februari 2024!**

## **Program "Våldalsdagarna on Tour 2024"**

### **Onsdag 7 Februari, Tema "Optimera effekten av din träning/fysiska aktivitet"**

11.30 – 13.00 Incheckning och lunch

13.00 - 17.00 Konferenslokal Olympiahuset

Intro Våldalen on Tour 2024

"Kombinerad styrke- och konditionsträning – funkar det?" - Tommy Lundberg

"Kost och träning för prestation och hälsa" – Linda Bakkman

"Hur är det att äta för att prestera?" – Linda Bakkman, Michael Svensson, Stig Mattsson

17.30 Middag

19.00 Gemensamma aktiviteter inklusive Våldalsstafetten

### **Onsdag 8 Februari, Tema "Mätning av fysisk aktivitet, hälsa och prestation"**

7.00 - 8.30 Frukost

08.30 – 11.30 Konferenslokal Olympiahuset

Intro till dagen

"Ett individuellt förhållningssätt i användandet av data i träning och återhämtning" - Johan Rogestedt

"15-års erfarenheter av kontinuerlig glukosmätning på elitidrottare" - Stig Mattson

"Fälttester – no or go?" - Torbjörn Helge

11.30 - 13.00 Lunch

13.00 – 17.00 Eftermiddagspass med 3 parallella workshops (2h vardera), där man väljer att medverka på två;

WS1; "Fysiologiska tester för hälsa och prestation med fokus på syreupptagningstestning" - Mikael Svensson

WS2; "Mätning av fysisk aktivitet – vad funkar bäst?" - Elin Ekblom Bak

WS3; "Funktionella fälttester för fysiskt tunga arbeten" - Ann-Sofie Lindberg

17.30 - 19.00 Gemensam middag

19.00 - Postermingel

### **Torsdag 9 februari, Tema "Fysisk aktivitet och Träning – Är mer alltid bättre?"**

7.00 - 8.30 Frukost och utcheckning

08.30 – 11.30 Konferenslokal Olympiahuset

Intro till dagen

"Den fysiska aktivitetsparadoxen – finns den?" - Elin Ekblom Bak

"Vad tål hjärtat egentligen?" - Katarina Steding Ehrenborg

"Överträning - för mycket träning eller för lite återhämtning?" – Peter Edholm

Utdelning pris bästa poster och avslutning.

11.30 - 13.00 Lunch