

## Finnmarkinger mot verdenstoppen

**Møt Tore Reginiussen og Miriam Helms Ålien som snakker om veien mot toppen og motivasjon når motgangen kommer!**

**Onsdag 8.januar kl.18.00-20.00 i Kultursalen i Alta**

Olympiatoppen Nord i samarbeid med Idrettshøgskolen ved UiT er stolt over å kunne presentere et seminar med to svært kjente finnmarkinger, som begge presterer på den internasjonale arena. Dette er en unik kveld til å lære av Tore Reginiussen og Miriam Helms Ålien! Seminaret passer for trenere, ledere, foresatte og utøvere (13 år og eldre) fra alle idretter og kulturlivet! Og seminaret er helt gratis!

Dato: Onsdag 8.januar kl.18.00-20.00

Lokale: Kultursalen, Alta

Påmelding: Registrering ved oppmøte! NB! Kultursalen tar 470 plasser. Vær tidlig ute!

### Program:

18.00 Velkommen

**18.10 Våre veier mot toppen. Medgang. Motgang. Hva motiverer oss?**  
(Sofaprat med Tore Reginiussen og Miriam Helms Ålien)

19.00 Pause.

**19.15 De viktige samtalene mellom utøvere og voksne!**  
(Tore og Miriam møter Lise Lotte Lund Martnes og Tor Oskar Thomassen til samtale)

20.00 Avslutning

Gjennom presentasjoner og samtaler vil vi forsøke å komme grundig inn i det arbeidet som to av Finnmarks fremste utøvere innen idrett og kultur gjør og har gjort for å bli best mulig! Gjennom medgang og motgang har Tore og Miriam en erfaring som vi tror alle i salen kan inspireres av. Dette er en unik mulighet til å lære av de beste!

Det vil også bli muligheter til mange spørsmål fra salen underveis i seminaret

**Miriam Helms Ålien** begynte å spille fiolin ved 6-årsalderen. Etter debuten i 8-årsalderen har hun spilt med flere orkester i Norge, Danmark, Tyskland, Israel, Italia, Russland og Tsjekkia.

Miram begynte på musikkstudier ved Barratt Due musikk institutt i Oslo før hun begynte ved Hanns Eisler musikkhøgskole i Berlin. Siden oktober 2016 har Miram studert ved Kronberg Academy hos Ana Chumachenco. I 2017 ble hun en av 5 finalister til Statoils talentstipend innen klassisk musikk.

**Tore Reginiussen** har fire seriemesterskap, tre cupmesterskap, to norske supercupmesterskap, og ble kåret til årets spiller i Eliteserien i fotball for menn 2017. Tore har 29 landskamper for Norge.

Tore kom til Tromsø IL fra Alta IF foran 2006-sesongen, og han etablerte seg raskt på A-laget, tross sin unge alder. Tore har spilt for Alta IF, Tromsø IL, Schalke 04, OB og Rosenborg.

Tore var kaptein for Norges A-landslag i siste landskamp i 2019!

For spørsmål rundt seminaret kan prosjektleder for OLT i Finnmark, Roger Finjord, kontaktes på mob.91317676, eller e-post [roger.finjord@fotball.no](mailto:roger.finjord@fotball.no)