**INFO STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB TRENINGSTIDER VÅR 2018**

**Her kommer oversikt over treningstider Steinkjer friidrettsklubb:  
Racerunning:  
mandager kl. 17.45-19.30  
torsdager kl. 16.45-18  
  
6-10 år: tirsdager kl. 17-18  
11-12 år: tirsdager kl. 17-18 og torsdager kl. 17-18  
  
13 år og eldre:  
Tirsdager kl. 18-20  
Torsdager kl. 18-20  
  
Løpetreninger på friidrettsarenaen utendørs fom. uke 17.  
Tekniske øvelser fom. uke 18  
  
Start- og sluttidspunkt for stevner må vi komme tilbake til.  
  
Terrengløp for de yngste årsklassene tirsdagene 22. mai og 21. august.**

**TRENINGSTIDER I STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB 2018.**

1. **Treningstidene er vanligvis tirsdager og torsdager kl 18-20. Noen grupper trener også lørdager kl 12. Treningssted er Friidrettshallen fram til ca 1. mai og deretter Guldbergaunet Friidrettsstadion.**

**I uke 15 er Friidrettshallen stengt for trening pga boligmesse. Galleriet kan muligens bli brukt tirsdag kveld.**

**Oppmøte tribunen i Friidrettshallen både uke 15, uke 16 og uke 18. Se på Facebook, gruppe Steinkjer Friidrettsklubb om beskjeder for hver treningsøkt.**

1. **Gruppe 10-12 år, torsdager 18-19: Trener Sigrid Belbo + evt aktive utøvere fra idrettslinja SVGS.**

**Gruppe 13-15 år, sprint og teknisk: tirsdager og torsdager kl 18, samt noen lørdager kl 12. Trenere: Toril Nyborg, Trond Olav Skevik, Hans Foosnæs (teknisk torsdager og noen lørdager).**

**Løpsgruppe 13 år og eldre: tirsdager og torsdager kl 18, noen lørdager kl 12.**

**Trenere: Henrik Sandstad, Hans Foosnæs, Hanna Skar Knudsen**

**Idrettsfagelever sprint: Eirik Røe (tirsdager).**

**Mandager kl 19: Intervalltrening ved Toril og co for alle som vil løpe litt.**

1. **Spesielt for nye utøvere: Ta kontakt med klubben (trenere, leder, du finner telefon nr og e-postadresser under Klubben). Det er plass for nye utøvere i alle grupper.**