



Til
Uttatte utøvere som skal representere
Nord-Trøndelag i Lerøy – lekene 2018

Steinkjer 28.august 2018

Gratulerer

Du er tatt ut på kretslaget til NTfik som skal delta på Lerøy-lekene 2018!!!

Da nærmer det seg helgen hvor du skal være med å kjempe på kretslaget til Nord-Trøndelag friidrettskrets om tittelen «Regionmester i friidrett» mot følgende kretser: M&R FIK, STFIK, NTFIK, Nordland FIK, Troms FIK og Finnmark FIK som arrangeres på Måndalen stadion i Møre & Romsdal 7. – 9.september. Vi reiser med buss som starter i Skage fredag morgen kl. 0900. Deretter kjører bussen til Hylla og FV 17 til Asphaugen og E6 til Steinkjer og Stjørdal.

Aktuelle stoppesteder: Skage, Shell Hylla, Hjøllbotn, Prix Veldamelen, Esso Asphaugen, Steinkjer skystasjon, Bunnpris Røra, Shell Vinne, Gråmyra, Prix Åsen, Stjørdal skystasjon.

Nøyaktig bussrute og påstigningssteder kommer når alle uttatte har svart.

På bussturen til Måndalen skal vi bruke tiden godt. Bli kjent, teambygging, spilleregler og relevant info. Med på bussen er primært aktive, ledere og trenere. Ved ankomst blir det en liten tur for å bli kjent i område og litt teknikktrening etter ønske fra de aktive før det blir kveldsmat, litt sosial aktivitet og ro.

Dette blir en kamp til siste øvelse søndag. Vi håper alle uttatte er friske og raske slik at de kan være med å kjempe for Nord-Trøndelag friidrettskrets!

Vi håper i tillegg:

1. At alle er topp motiverte og har *laget* i fokus!
2. At alle er uredd og tørr å kjempe i uvante øvelser. (Viktig for å kapre «gratispoeng»)

Det er derfor **veldig** viktig i lagkampen at vi har utøvere på alle øvelser. Da sanker vi som sagt masse ekstra poeng!!

Med godt lagarbeid og stor innsats av alle skal vi vinne lagkampen!!

Ta med alt nødvendig personlig utstyr som:

Til bussturen: Matpakke, drikke, frukt osv.

Ellers: Liggeunderlag (ikke kjempestor), sovepose, **nok varme klær**, toalettsaker, konkurransesko, litt lomme penger osv. og ikke minst godt humør!! **Alle får t-skjorte av teknisk kvalitet som skal benyttes i konkurransen.**

Lørdag kveld vil det være et eget sosialt opplegg for aktive og trenere/ledere.

Eventuelt forfall til kampen meldes snarest og seinst 31.august kl.1200.

Når det gjelder bespising må vi ha tilbakemelding fra dere om noen har allergier som må hensyn tas.

Mer informasjon blir å finne på kretsens hjemmeside og FB-side:

Link til Hjemmesiden: [NTfik hjemmeside](#)

Link til Facebook siden: [NTfik FB](#)

Egenandel Ungdoms-lekene kr 850,- som inkluderer alt.
(Faktura sendes klubben din)

Spørsmål? geir.nordtomme@nif.idrett.no

958 70 947

Mvh

Norsk friidrett Nord-Trøndelag

Geir Nordtømme/daglig leder