

**Steinkjer Friidrettsklubb vintersesongen 2018-2019**

**Treningstider – oppstart uke 44**

* Mandager har vi tilbud om løpetrening utendørs kl. 19.00. Oppmøte ved hovedinngangen til Steinkjerhallen. Husk refleksvest.
* Tirsdager kl. 18-20: Fellestrening alle grupper 13 år og eldre
* Torsdager kl. 18-20: Fellestrening alle grupper 10 år og eldre

10-12 år

13 år og eldre

* Vi tar sikte på å ha et treningstilbud på lørdager kl. 12-14. Mer info kommer.
* Klubbsamling med fellestrening lørdag 24/11 2018 kl. 12-14 for 13 år og eldre.

Sesongavslutning samme dag kl. 14.30-16.30 på Steinkjer videregående skole. Mer info kommer.

**Treningstider RaceRunning**

Mandager kl. 18-19 og torsdager kl. 17-18

**Supertrening for funksjonshemmede:** Onsdager i oddetallsuker, kl. 17.30-19

For alle grupper: oppmøte i friidrettshallen.

**Trenere sesongen 2018-2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Navn** | **e-post**  | **Telefon** | **Øvelse** |
| Hans Foosnæs | hans.foosnaes@ntebb.no | 90166510 | tekniske øvelser, løping |
| Henrik Sandstad | hensa@trondelagfylke.no | 90753691 | mellom- og langdistanse |
| Sigrid Belbo | sigrbel@gmail.comSigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no | 95028564 | 10-12 år |
| Toril Lauritsen Nyborg | toril.nyborg@ntebb.no | 41397240 | sprint, ungdom |
| Trond Olav Skevik | toskevik@gmail.com | 48041200 | sprint og tekniske øvelser, ungdom |
| Randveig Irene Stein | ranst@trondelagfylke.no | 99537202 | racerunning |
|  |  |  |  |

**Klubben arrangerer to innendørsstevner**

* Adventstevne lørdag 8. desember 2018, 8 år og eldre
* Steinkjer Indoor lørdag 19. januar 2019, eventuelt to-dagers stevne inkludert søndag 20. januar

**Vi har følgende satser når det gjelder treningsavgift vinterhalvåret:**

10-12 år, en fellestrening per uke, 600 kr

Fra 13 år, to fellestreninger per uke, 1200 kr

Vi sender faktura til utøverne.

Vi viser også til informasjon på vår hjemmeside: <https://steinkjerfik.no/>

Informasjon på nettsidene til Nord-Trøndelag Friidrettskrets: [Samlingsplan og innbydelser](https://www.friidrett.no/k/nord-trondelag/aktivitet/samlingsplaner/?fbclid=IwAR024QwUlVjeVe9nUarfyNEczrhrV9TRfFLoLW4AUrg1rD1mpANPnXVk0MU)