



# Friidrettsskole vintersesongen 2019-2020

## For barn 6-10 år (født 2010-2014)

Har du lyst til å prøve friidrett?

Steinkjer Friidrettsklubb arrangerer friidrettsskole for utøvere 6-10 år (født 2010-2014). Her får barna lære friidrettsøvelser gjennom lek og enkle øvelser. Målet med friidrettsskolen er å gi barn mestringsfølelse og idrettsglede. Vi håper at friidrettsskolen vil bli et sosialt og morsomt tilbud. Elever ved idrettsfag/landslinje friidrett ved Steinkjer videregående skole er instruktører.

### Oppmøte: friidrettshallen i Steinkjerhallen

En foresatt må være til stede sammen med sin utøver første kvelden.

Ta på treningsklær og joggesko. Ta gjerne med ei drikkeflaske. En trenger ikke være medlem i Steinkjer Friidrettsklubb for å delta på friidrettsskolen.

**Tidspunkt:** kl. 17-18, oppstart torsdag 5. desember 2019

### Følgende datoer:

5. desember og 12. desember 2019

16. januar, 23. januar, 30. januar, 6. februar og 13. februar 2020

**Påmelding på e-post [steinkjerfik@gmail.com](mailto:steinkjerfik@gmail.com) innen tirsdag 3. desember 2019.**

**Ved påmelding trenger vi følgende opplysninger:**

- Navn og fødselsdato på utøver
- Navn, mobilnummer og e-post til foresatt

For ytterligere informasjon ta kontakt: **Liv Karin Olsen Flak**, e-post [liv.karin.o.flak@ntebb.no](mailto:liv.karin.o.flak@ntebb.no) eller telefon 976 45 034

**Nettsidene til Steinkjer Friidrettsklubb:** <https://steinkjerfik.no/>

**Klubbens offisielle Facebook-side:** <https://www.facebook.com/steinkjerfik/?ref=bookmarks>

**Steinkjer Friidrettsklubb**, facebook-gruppe for medlemmer i klubben:

<https://www.facebook.com/groups/340560499346499/>

**Steinkjer friidrettsklubb B/U:** Facebook-gruppe for 6-12 år:

<https://www.facebook.com/SFIKBarnOgUngdom/>

Man må sende forespørsel for å ta del i gruppene.



Velkommen til friidrettsskolen vintersesongen 2019-2020!



## Medlemskap i Steinkjer Friidrettsklubb

Medlemskapet følger kalenderåret og medlemskontingenten er på kr. 200.

Vi viser til informasjon på nettsidene til klubben:

<https://steinkjerfik.no/bli-medlem/?avdeling=hovedlaget>

## Min idrett

Min idrett er ditt personlige utgangspunkt for å bruke idrettens medlemsdatabase.

Vi anbefaler alle våre medlemmer å opprette en profil på [Min idrett](#).

Du finner mer informasjon her: [Info om Min idrett](#)



Fra fanen «Medlemskap» kan du søke om medlemskap i Steinkjer Friidrettsklubb.

Påmelding til løp, stevner, kurs og møter gjøres via fanen «Påmelding».



Min idrett app kan også lastes ned på Google play og App Store.

Teknisk hjelp? Ring 21029090 (NIF IT-support) eller send e-post til [support@idrettsforbundet.no](mailto:support@idrettsforbundet.no)

Les mer om Min idrett her: [Info om Min idrett](#)



## Klubben arrangerer to innendørsstevner

- Adventstevne lørdag 7. desember 2019  
Øvelser 8-10 år: 60 m, lengde og kule  
Dere finner invitasjon til stevnet her: <https://steinkjerfik.no/2019-7/?avdeling=hovedlaget>
- Steinkjer Indoor lørdag 18. og søndag 19. januar 2020