

**Om lisens**

Det er nå på tide å gjøre seg klar for 2020-sesongen. Det er krav om at alle fra 13 år tegner lisens for å delta i konkurranser. Det gjelder også som forsikring i forbindelse med trening.

Hovedforskjellen på grunnlisens (kr 450) og utvidet lisens (kr 950) går på vilkår for dekning av belastningsskader samt tilgang til hurtig behandling. Her er utvidet lisens betydelig bedre. For dere som bruker mye tid på idretten er dette et viktig moment, så utøvere fra 15 år bør vurdere å tegne utvidet lisens.

Utøvere som får dekket deler av eller alle utgifter til overnatting i forbindelse med UM, NM innendørs, junior-NM, NM i terrengløp eller hoved-NM, må tegne utvidet lisens. Alle kontraktsutøvere må tegne utvidet lisens.

<https://www.friidrett.no/lopinorge/lisens/>