

Vi ønsker nye og «gamle» medlemmer velkommen til vintersesongen 2019-2020.

**Vintersesongen 2019-2020 har vi følgende treningstilbud:**

* Mandager kl. 18.00-19.00: RaceRunning, oppstart 30.09.2019

Ekstratrening kl. 19.00-20.00 – løpstrening/intervalltrening, med Toril Nyborg

* Tirsdager kl. 18-20: Fellestrening 13 år og eldre i friidrettshallen/Steinkjerhallen
* Torsdager kl. 17-18
* RaceRunning
* Friidrettsskole 6-10 år, 6 - 8 torsdager, mer info kommer på våre nettsider
* Torsdager fra kl. 18.00: Fellestrening 11-12 år og 13 år og eldre
* Lørdager kl. 11-13: trenerne gir mer info

Oppstart uke 42.

For alle grupper: oppmøte i friidrettshallen i Steinkjerhallen

**Trenere sesongen 2019-2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Navn** | **e-post**  | **Telefon** | **Presisering** |
| Henrik Sandstad | hensa@trondelagfylke.no | 90753691 | Hovedtrener mellom- og langdistanse |
| Sigrid Belbo | sigrbel@gmail.comSigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no | 95028564 | 11-12 år torsdager  |
| Toril Lauritsen Nyborg | toril.nyborg@ntebb.no | 41397240 | Sprint, ungdom |
| Trond Olav Skevik | toskevik@gmail.com | 48041200 | Sprint, tekniske øvelser ungdom |
| Leif Arne Furunes | lafurunes@gmail.com | 91326073 | Hjelpetrener mellom- og langdistanse |
| Hans Foosnæs | hans.foosnaes@ntebb.no | 90166510 | Stavtrening 30 min. tirsdager, teknikktrening RaceRunning tirsdager, kasttrening 30 min. torsdager |
| Henrik Nordtug | henrik@loplabbet.no | 99465135 | Avdeling Trondheim |

**Avdeling Trondheim – løpetreninger med vekt på mellom- og langdistanse**

I Trondheim har vi en voksengruppe som trener sammen flere ganger i uka.

Treningsgruppa passer for deg som vil drive med løpetrening rettet mot mellom- og langdistanse.

Ønsker du mer informasjon, kan du ta kontakt med Henrik Nordtug.

Telefon: 994 65 135

e-post: henrik@loplabbet.no

**Klubbsamling i Åre 8.-10. november 2019**

Vi inviterer med dette alle utøvere som blir 13 år eller eldre i 2020 til å være med på vår årlige høstsamling. Samlinga er åpen for utøvere fra andre klubber som går idrettsfag på Steinkjer videregående.

Se info på våre nettsider: <https://steinkjerfik.no/invitasjon-til-treningssamling-i-are-8-10-november-2019/?avdeling=hovedlaget>

**Påskesamling i Monte Gordo, Portugal**

Utøvere som er under 17 år (født 2004 eller senere) må ha med en foresatt.

Se info på våre nettsider

<https://steinkjerfik.no/innbydelse-til-klubbsamling-i-paska-2020/?avdeling=hovedlaget>

**Klubben arrangerer to innendørsstevner**

* Adventstevne lørdag 7. desember 2019
* Steinkjer Indoor lørdag 18. og søndag 19. januar 2020

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

* 11-12 år, en fellestrening per uke, kr. 600
* Fra 13 år, to fellestreninger per uke, kr. 1200

Vi sender betalingslenke til utøverne.

Se informasjon på nettsidene til klubben:

<https://steinkjerfik.no/2019-5/?avdeling=hovedlaget>

**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.

Alle våre medlemmer må opprette en profil på [Min idrett](https://mi.nif.no/).

Du finner mer informasjon her: [Info om Min idrett](https://mi.nif.no/Statics/About)

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

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



**Steinkjer Friidrettsklubb på Facebook**

Her er våre facebooksider og -grupper (man må sende forespørsel for å ta del i gruppen):

* **Steinkjer Friidrett**, klubbens offisielle Facebook-side: <https://www.facebook.com/steinkjerfik/?ref=bookmarks>
* **Steinkjer Friidrettsklubb**, gruppe for medlemmer i klubben: <https://www.facebook.com/groups/340560499346499/>
* **Steinkjer friidrettsklubb B/U**: gruppe for 6-12 år: <https://www.facebook.com/SFIKBarnOgUngdom/>
* **Mellom- og langdistanse Steinkjer FIK:** <https://www.facebook.com/groups/179207042415353/>

**Lenker:**

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

Nettsidene til Nord-Trøndelag friidrettskrets: <https://www.friidrett.no/k/nord-trondelag/>

Terminliste krets: <https://www.friidrett.no/k/nord-trondelag/arrangement/terminliste-krets>