



Kjære alle sammen.

13. april 2020

Nyhetsbrev april 2020

Håper dere alle har hatt en fin påske der dere har fått ladet batteriene. Det har vært noen krevende dager og uker for oss alle, og det vil ta tid før vi er tilbake til normalen. Mange av dere utøvere hadde sett fram til treningsleiren i Portugal i forbindelse med påsken, men denne måtte dessverre avlyses på grunn av korona-pandemien.

Klubbens hovedstyre følger koronasituasjonen nøye, og vi må tilpasse oss helsedirektoratets anbefalinger og råd. Samfunnet er fortsatt i en nasjonal dugnad for å stoppe smittespredning. Dette er det overordnede målet som skal ligge til grunn for all virksomhet.

I skrivende stund er det mange uavklarte spørsmål når det gjelder sesongen 2020, og jeg har forsøkt å sammenfatte litt informasjon i et felles nyhetsbrev.

Regjeringen vil åpne samfunnet gradvis og kontrollert

Den 7. april konkluderte regjeringen med at alle tiltak for å hindre spredning av koronasmitte videreføres, og at det etter 20. april lettes på noen av tiltakene.

<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/Vil-apne-samfunnet-gradvis-og-kontrollert/id2697060/>

Blant annet er disse tiltakene vedtatt:

- Forbudet mot kultur- og idretts- og andre arrangementer som ikke ivaretar grunnleggende krav til smittevern vil gjelde frem til 15. juni.
- Idrettsaktiviteter kan gjennomføres når Helsedirektoratets anbefalinger om avstand og grupper følges (Ikke mer enn fem personer samlet, holde minst 2 meter avstand).

Disse tiltakene er uendret:

- Avstandsbegrensning på to meter, unntatt for personer som lever sammen til daglig.
- Maksimalt fem personer kan være sammen, unntatt for personer som lever sammen til daglig.

Treningsopplegg og fellestreninger framover

Styret har en dialog med trenerne om hvordan vi kan organisere treningen framover. Vi vet at mange av utøverne trener godt på egen hånd, mens det for andre ikke er så enkelt å opprettholde kontinuitet og systematisk trening. For alle utøvere vil noe organisering være kjærkomment.

Vi må samtidig ta hensyn til at vi kan ha utøvere og trenere med risiko for alvorlig sykdom med det nye koronaviruset. Eller at noen har familiemedlemmer med risiko for alvorlig sykdom.

Slik situasjonen er per i dag, er klubbtrenerne er innstilt på å gjøre avtaler med utøvere individuelt eller i mindre grupper, og å ha kontakt på telefon, via meldinger og e-post. Trenerne setter også opp treningsprogram, og mange utøvere fører treningsdagbok (Olympiatoppens treningsdagbok). Mange av dere utøvere trener også sammen i mindre grupper (maks fem personer).

Utøvere som har spørsmål eller trenger veiledning og hjelp, kan ta kontakt med sportslig leder Jorunn eller en av trenerne.



Kontaktinformasjon:

Navn	e-post	Telefon	Rolle
Jorunn Grande	jorunn.grande@nord.no	94436228	Sportslig leder
Hans Foosnæs	hans.foosnaes@ntebb.no	90166510	Trener
Henrik Sandstad	hensa@trondelagfylke.no	90753691	Trener mellom- og langdistanse
Toril L. Nyborg	toril.nyborg@ntebb.no	41397240	Trener
Trond O. Skevik	toskevik@gmail.com	48041200	Trener
Sigrid Belbo	Sigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no	95028564	Trener 11-12 år
Marie Aune Bardal	mab@eip.as		RaceRunning

NIFs anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet

Norges idrettsforbund har utarbeidet fellesidrettslige anbefalinger i samråd med Helsedirektoratet. Dere finner retningslinjene her:

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>

Kjøreregler for begrenset organisert trening i friidretten

Norges Friidrettsforbund (NFIF) har utarbeidet et sett med koronavettregler som du finner her:

<https://www.friidrett.no/nyheter/kjoreregler-for-organisert-trening-i-nfif/>

Bruk av friidrettsanlegget på Guldbergaunet

Styret har en dialog med Steinkjer kommune om bruk av friidrettsanlegget på Guldbergaunet, og vi vil mest sannsynlig få til et møte med kultursjef Leif Terje Nilsen en av de neste dagene. Vi må ta utgangspunkt i koronavettreglene som NFIF har utarbeidet.

Avlyste og utsatte arrangementer i 2020

Som følge av koronaviruset vil naturlig nok en rekke arrangementer etter hvert avlyses eller utsettes. Her er en oversikt over de som inngår på hovedterminlisten eller har større nasjonal interesse:

<https://www.friidrett.no/nyheter/avlyste-og-utsatte-arrangementer-i-2020/>

Hoved-NM i Bergen

I den opprinnelige terminlista skulle hoved-NM gå av stabelen 19.-21. juni 2020. Mesterskapet er utsatt til 18.-20. september 2020. [NM i Bergen utsatt til 18.-20. september.](#)

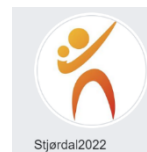
Steinkjerlekene i friidrett – i terminlista 23. og 24. mai 2020

Det er nå klart at stevnet ikke kan gå av stabelen helgen 23. og 24. mai. Styret vil over påske ta stilling til om stevnet avlyses eller om det kan være mulig å utsette til et senere tidspunkt i løpet av sommeren eller høsten. Det kan også bli behov for å vurdere øvelsesutvalg med bakgrunn i koronavettreglene til NFIF. Vi vil ha en dialog med friidrettskretsen når det gjelder dette.



Sesongen 2021 – UM innendørs til Steinkjer og junior-NM utendørs til Stjørdal

Det kan i en tid som dette være godt å se litt lenger fram og da er det mye å glede seg over. Styret i NFIF har tildelt Steinkjer-alliansen innendørs-UM 2021 og Stjørdalsalliansen junior-NM utendørs 2021. Videre vet vi at hoved-NM 2022 går av stabelen i Stjørdal.



UM innendørs 2021

Steinkjeralliansen består av disse klubbene: Ogdal IL, Beitstad IL, Snåsa IL, Overhalla IL og Steinkjer Friidrettsklubb.

I saksgrunnlaget til styret i NFIF står det klart at Steinkjeralliansen primært ønsker UM innendørs 5.-7.mars 2021. Dato utover denne er ikke nevnt. Geir Nordtømme i friidrettskretsen signaliserer at vi da kan gå ut fra at det er gitt aksept for ønsket tidspunkt om ikke det oppstår uforutsette ting.

Steinkjeralliansen hadde avtalt oppstartsmøte tirsdag 17. mars 2020, men møtet ble utsatt pga. koronasituasjonen.

Avlysning av treningsleir i Monte Gordo, Portugal påsken 2020

Årets samling ble avlyst som følge av den pågående situasjonen med koronavirus. Rent praktisk ble reisen organisert som en felles bestilling fra Steinkjer Friidrettsklubb til HRG, som har satt sammen reisen og bestilt fly og hotell basert på antall påmeldte fra klubben. Nestleder i styret og økonomiansvarlig Rune Fuglestrand har ivaretatt kommunikasjonen med HRG, og har gitt deltakerne løpende informasjon via Facebook-gruppen «Portugal 2020».

35 personer var påmeldt på klubbens fellesopplegg. 16 personer var meldt på to-ukersopphold i perioden 31. mars - 15. april, og 19 personer var meldt på ukelopphold i perioden 31. mars - 8. april eller 7. april - 15. april. I tillegg hadde noen foresatte bestilt reise og opphold utenom klubbens fellesopplegg.

HRG fikk reversert alt av kostnader til baneleie, hotell og pensjon, og vi stod igjen med kostnadene til selve flyreisen. Klubben har fakturert den enkelte deltaker for kostnaden til flybilletter, og den enkelte må selv prøve å få dette dekket via egen reiseforsikring. Rune har utarbeidet skriftlig dokumentasjon som den enkelte kan bruke overfor eget forsikringsselskap med hensyn til opplysninger og dokumentasjon.

Deltakere som ikke oppnår refusjon via eget forsikringsselskap/ikke har privat reiseforsikring, er bedt om å gi beskjed til Rune. Vi forsøker å rette et krav på disse kostnadene mot HRG og reisegarantiordningen.

NB. Vi understreker at utøvere som har en del reiser i forbindelse med treningssamlinger og konkurranser, må tegne privat reiseforsikring.



Årsmøte 2020

Årsmøte i Steinkjer FIK som var berammet til onsdag 25. mars, er utsatt. Styret gir informasjon om ny dato. Vi viser til informasjon på nettsidene til Norges Idrettsforbund – [Frist for avholdelse av årsmøter i idrettslag utsettes til 15. juni](#). Dere finner årsmøtepapirene [HER](#).

Øvelsesbank for hjemmetrening

På friidrett.no finner dere tips og triks som bidrar til en meningsfull treningshverdag:

https://www.friidrett.no/kompetanse/ekstratrening/?fbclid=IwAR3B4IzNaPWF_moeHj0xatknOawgAsH2J4p7s6LYp9oEWwEuqwEAoR1aRdk

Hjemmeleik i koronatider

[HER](#) finner dere noen forslag til enkle aktiviteter som hele familien kan gjøre hjemme.

Jeg ser fram til at vi får mer normale dager. Hold dere så lang som mulig i aktivitet. Det er godt for både kropp og sjel.

Med vennlig hilsen
Liv Karin Olsen Flak
Klubbleder

Lenker

Folkehelseinstituttet - www.fhi.no.

Helsenorge.no - <https://helsenorge.no/koronavirus>

Samleside om koronasituasjonen i norsk idrett -

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/samleside-om-koronasituasjonen-i-norsk-idrett/>

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

Norges Friidrettsforbund - <https://www.friidrett.no/>