

**TRENINGER I STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB VÅREN 2020**

Vi ønsker nye og «gamle» medlemmer velkommen til sommersesongen 2020.

Fra og med uke 21 kommer vi i gang med fellestreninger for 13 år og eldre (født 2007 og tidligere).

Vi planlegger også et tilbud for aldersgruppen 10-12 år, mer info kommer.

**Fellestreninger 13 år og eldre, oppmøte friidrettsstadion på Guldbergaunet**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Trenere** | **Hovedinnhold** |
| **Mandager** | **Kl 18-19** | **Racerunning** | **Marie** |  |
| **Tirsdager** | **Kl 18-19.30** | **13 år og eldre****Sprint, teknisk** | **Toril, Trond Olav** | **Motbakkesprint****Generell styrke** |
|  | **Kl 18-19.30** | **13 år og eldre****Mellom- og lang** | **Henrik** | **Langintervall****Generell styrke** |
|  |  |  |  |  |
| **Torsdager** | **Kl 17-18** | **Racerunning** | **Marie** |  |
|  | **Kl 18-19.30** | **13 år og eldre****Sprint, teknisk** | **Hans, Toril, Trond Olav** | **Spenst, submaks sprint****Teknikk: Høyde, lengde, hekk mm** |
|  |  | **13 år og eldre****Mellom og lang** | **Henrik** | **Kortintervall** |
| **Lørdager** | **Kl 12-13.30** | **14 år og eldre** | **Hans** | **Kvalitetssprint****Hekk og tresteg****tribunestyrke** |

**Kontaktinfo trenere**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Navn** | **e-post**  | **Telefon** | **Presisering** |
| Henrik Sandstad | hensa@trondelagfylke.no | 90753691 | Hovedtrener mellom- og langdistanse |
| Toril Lauritsen Nyborg | toril.nyborg@ntebb.no | 41397240 | Sprint, langsprint |
| Trond Olav Skevik | toskevik@gmail.com | 48041200 | Sprint, tekniske øvelser  |
| Hans Foosnæs | hans.foosnaes@ntebb.no | 90166510 | Sprint, hekk, tresteg |
| Sigrid Belbo | sigrbel@gmail.comSigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no | 95028564 | Gruppen 10-12 år, mer info om fellestreninger kommer |
| Marie Aune Bardal | Marie.aune.bardal@eip.as |  | RaceRunning |

**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/>