

**Fellestreninger sesongen 2021**

**For barn og unge 10-12 år og 13-15 år**

**10-12 år – fellestreninger på torsdager**

For denne gruppen har vi hatt en ukentlig fellestrening i vintersesongen fra medio oktober.

**Tidspunkt:** Torsdagerkl. 17-18

**Sted:** Friidrettshallen i Steinkjerhallen

**Oppmøte:** Hovedinngangen til Steinkjerhallen litt før kl. 17.00 og felles innmarsj sammen med trener

Ta på treningsklær og joggesko. Ta gjerne med ei drikkeflaske.

Vi ønsker også nye utøvere velkommen på trening.

**Trenere:**

Simen Holen, tel. 904 16 400, e-post simenholen1@gmail.com

Marthe Bøe Øvregård, tel. 413 87 363, e-post Martheboe2000@hotmail.com

**13-15 år – oppstart friidretts- og løpsskole i uke 11**

Vi inviterer barn og unge i aldersgruppen 13-15 år (f. 2006, 2007, 2008) til friidretts- og løpsskole. Tilbudet passer for deg som har noe erfaring med friidrett og for deg som er nybegynner.



**Tidspunkt:** Tirsdager og torsdager kl. 18-19, oppstart i uke 11

**Sted:** Friidrettshallen i Steinkjerhallen

**Oppmøte:** Hovedinngangen til Steinkjerhallen litt før kl. 18.00 og felles innmarsj sammen med trener

Tirsdager blir det lagt hovedvekt på sprint og tekniske øvelser, torsdager er det mer fokus på distanseløp. Du kan delta en dag eller begge dager i uka.

**Trenere:**

Toril Lauritsen Nyborg på tirsdager, tel. 413 97 240, e-post toril.nyborg@ntebb.no

Hans Foosnæs på torsdager, tel. 901 66 510, e-post hans.foosnaes@ntebb.no

Sigrid Belbo på torsdager, tel. 950 28 564, e-post sigrid.belbo@steinkjer.kommune.no

**Av hensyn til smittevern og korona ønsker vi forhåndspåmelding på e-post** **steinkjerfik@gmail.com****. Ved påmelding trenger vi følgende opplysninger:**

* Navn og fødselsdato på utøver
* Navn, mobilnummer og e-post til foresatte

Barn som allerede er påmeldt på treningene for 10-12 år, trenger ikke å melde seg på.

Vi tar sikte på å starte med utendørstreninger fra månedsskiftet april/mai.

Vi ønsker nye og gamle utøvere velkommen på trening!

Hilsen Steinkjer Friidrettsklubb

Jorunn Grande Liv Karin Olsen Flak

sportslig leder **klubbleder**

tel. 944 36 228, e-post jorunn.grande@nord.no **tel. 976 45 034, e-post** liv.karin.o.flak@ntebb.no

****

**Smittevern korona**

Steinkjer Friidrettsklubb ønsker å opptre ansvarlig og følger myndighetenes anbefalinger for å bekjempe korona-pandemien. Våre aktiviteter legges opp med utgangspunkt i Norges Friidrettsforbund sine oppdaterte retningslinjer for håndtering av covid-19: <https://www.friidrett.no/nyheter/samleside-med-informasjon-knyttet-til-korona-viruset/>

* Barn og unge som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet.
* Vaske hender før og etter trening.
* Hvis barna har med egen drikkeflaske må denne oppbevares på eget område (pose, sekk), og helst merkes med navn.

**Klubbens nettsider og klubben på Facebook**

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

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

Andre Facebook-grupper:

**Steinkjer Friidrettsklubb**, facebook-gruppe for medlemmer i klubben: <https://www.facebook.com/groups/340560499346499/>

**Steinkjer friidrettsklubb aldersgruppe 11-13 år**: [(1) Steinkjer Friidrettsklubb aldersgruppe 11- 13år | Facebook](https://www.facebook.com/groups/681070679190656)

Man må sende forespørsel for å ta del i gruppene.

**Medlemskap i Steinkjer Friidrettsklubb**

Alle som er med på organisert trening i regi klubben, og alle som ønsker å representere klubben på ulike stevner, stafetter og løp, må være medlem.

Medlemskontingenten er på **200 kr** **per kalenderår.** Medlemskapet følger kalenderåret fra 1. januar til 31. desember.

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](https://mi.nif.no/).

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

Les mer om Min idrett her: [Info om Min idrett](https://minidrett.nif.no/Statics/About)