Til foresatte til treningsgruppen 10-12 år.

Treningene fortsetter på torsdager kl. 17-18 utendørs på friidrettsstadion på Guldbergaunet. Vi håper at barna har lyst til å prøve seg på noen stevner og stafetter i løpet av våren og sommeren.

**Stafetter og stevner de neste ukene**

**Beitstadstafetten onsdag 19. mai 2021**

Interesserte melder fra på Facebook-gruppen «Steinkjer Friidrettsklubb aldersgruppe 11-13 år» eller ved å sende e-post til [steinkjerfik@gmail.com](mailto:steinkjerfik@gmail.com) **innen 16. mai kl. 19.00**.

**Mosvikstafetten fredag 21. mai 2021**

Interesserte melder fra på Facebook-gruppen «Steinkjer Friidrettsklubb aldersgruppe 11-13 år» eller ved å sende e-post til [steinkjerfik@gmail.com](mailto:steinkjerfik@gmail.com) **innen 17. mai kl. 19.00**.

For begge stafettene gjelder dette:

* Mix-klasse jenter/gutter 8-10 år (født 2013-2011), J 11/12 (født 2010/2009) og G 11/12 (født 2010/2009).
* Foreldre/foresatte blir satt opp som lagledere.
* Lagene legges ut på Favcebook-gruppen og klubben sender samlet påmelding til arrangør.

**KM terrengløp korte løyper søndag 23. mai, på Verdal**

Interesserte melder fra på Facebook-gruppen «Steinkjer Friidrettsklubb aldersgruppe 11-13 år» eller ved å sende e-post til [steinkjerfik@gmail.com](mailto:steinkjerfik@gmail.com) **innen torsdag 20. mai kl. 19.00**. Klubben sender samlet påmelding til arrangør.

**Steinkjerlekene i Friidrett 29. og 30. mai**

Todagers banestevne som Steinkjer Friidrettsklubb arrangerer på Guldbergaunet Idrettspark.

Øvelser fra 8 år og eldre.

Vi ønsker svært gjerne å kunne gjennomføre årets Steinkjerleker. Smittevernregler legger noen begrensninger, og gjeldende retningslinjer for arrangement tilsier at vi kan gjennomføre stevnet med inntil 200 personer til stede.

Mer info kommer.

**Påmelding og startkontingent ved deltakelse på stevner og stafetter**

Stafetter: Klubben melder på lagene.

Stevner: Den enkelte melder seg på selv via MinIdrett.

Klubben betaler startkontingent for de som er medlemmer og som har betalt medlemskontingent.

**Stafetter – aldersgruppene til og med 12 år**

I noenlunde god tid før selve stafetten vil lagene være lagt ut på FB-gruppen til aldersgruppen 11-13 år. Vi er opptatte av å ikke toppe lag i de yngste aldersgruppene. Jevnest mulige lag er viktig.

På selve dagen for stafett har vi alltid en representant fra klubben som henter ut nummere og hjelper til med å fordele disse. Vi setter også opp foreldre på rundgang for å være lagleder.

**Lagleder har følgende ansvar:**

* Møte 1 time før start for henting av startnummer og utfylling av skjema for lagoppsett som skal leveres i sekretariatet.
* Samle laget 45 minutter før start og deler ut startnummer til deltakerne.
* Sørge for at laget møter til felles oppvarming, oppmøte ved start 30 min før stafetten starter.
* Sørge for at laget blir kjent med løypa og hver enkelt sin etappe. Lett jogg/gange gjennom løypa anbefales. Man kan gjerne løpe stigningsløp og tre-fire korte drag like før start.
* Forsikre seg om at løperne har forstått løypa og vet hvem de skal levere pinnen til videre (minste årsklassene).

Noen av dere foreldre er kanskje usikre på hva man kan hjelpe til med på en stafett. Vi forsøker å konkretisere:

* Sørge for at barnet deres møter opp til rett tid (ofte 30 – 45 minutter før start).
* Foreldre/foresatte til utøver gir samme informasjon til sine unger slik at de vet hvilken etappe poden skal springe og eventuelt kan stå sammen og vente på pinnen og/eller ta imot etter at etappen er ferdig.
* Heie på lagene og være positiv supporter.
* Foreldre/foresatte må gi beskjed til lagleder hvis noen ikke kan vente til premieutdelingen er ferdig.

**Trenere 10-12 år:**

Simen Holen, tel. 904 16 400, e-post [simenholen1@gmail.com](mailto:simenholen1@gmail.com)

Marthe Bøe Øvregård, tel. 413 87 363, e-post [Martheboe2000@hotmail.com](mailto:Martheboe2000@hotmail.com)

**Lenker**

Terminlista for Nord-Trøndelag friidrettskrets: <https://www.friidrett.no/k/nord-trondelag/arrangement/terminliste-krets/>

Innbydelser til stevner og stafetter legges på klubbens nettsider: <https://steinkjerfik.no/>

Vi legger ut løpende info for aldersgruppen 10-12 år på Facebook-gruppen «Steinkjer Friidrettsklubb aldersgruppe 11-13 år».

Vennlig hilsen

Liv Karin Olsen Flak

klubbleder