



Samlinger og aktivitetsplan 1, 2020 - 2021


Endringer kan komme. Vi ser på muligheten for å få til helgesamling(er) med felles overnatting. Se derfor at du alltid har siste utgave av samlingsplan.

UTKAST pr 23.08. 2021


NYHET! Vi har som kjent en samarbeidsavtale med Nordland fik og alle samlingene i år vil være i samarbeid med Nordland fik. Det samme gjelder lørdager med Åpen hall!

1. Alle samlinger blir gjennomført etter til en hver tids gjeldende smittevernregler. Vi må derfor ta forbehold om endringer.
2. Halltid på lørdager hvor kretsene har leid er fra kl. **1000 – 1300**. Endringer kan komme.
3. Alle møter ferdig ombyttet klar for trening **minimum 15 min før annonsert start**.
4. Når det gjelder tekniske øvelser er vi som krets noe «bakpå». Vi utfordrer derfor klubbene til allsidig trening og å motivere aktive til å tørre å gå ut av komfortsonen og gjøre noe de ikke kan.
5. Vi ønsker kommende høst/vinter å fortsette arbeidet med å gi tilbud om teknisk trening og la de aktive prøve nye øvelser under våre samlinger. Trenere og foresatte som ønsker input og faglig påfyll er hjertelig velkommen som observatører.
6. Noen av disse samlingene blir kommende vinter over 2 økter. Da vil vi bruke første økt til teknisk trening og andre økt til basistrening og eller tema/treningsteori.


Dato	Sted og aktivitet	Aldersgruppe	Innhold	Spisskompetanse/Tema
22. – 24.oktober	Tverridrettslig Ungdomssamling 13 – 16år	Felles kretssamling med Nordland fik: Alle født 2006 – 2009.	Egen plan for samlingen kommer etter den er koordinert med øvrig idretter.	Fredag kveld: Felles aktiviteter Lørdag: 1.økt Egen særiddrett Lørdag 2.økt: Felles aktiviteter Søndag 1.økt: Egen særiddrett
22.-24.oktober	Trener1 kurs	Alle over 15år som har Friidrett for barn eller lignende grunnkompetanse.	Ihht NFIFs kursplan/trenerløypa. Egen gjennomføringsplan fra kurslærer	Steinkjerhallen Kurslærer: Kjell Vidar Norheim
23.oktober	Arrangementkurs	Alle over 15år	Egen gjennomføringsplan	Steinkjerhallen Kurslærer: Sverre Homstad
30.oktober Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak.

	Oppstart-samling «stavprosjekt»		<p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år (i 2022) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
6.november Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Felles kretssamling med Nordland fik: Alle født 2006 – 2009.	 <p>Egen plan kommer.</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett.</p> <p>Tema: Hvordan holde oss frisk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Samlingsplan 1, 2021 – 2022
13.november Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<p>Samling på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte</p>	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p>


			dere av tilbudet litt gjennom vinteren. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år (i 2022) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
20.november Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall Samling «stavprosjekt»	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år (i 2022) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
27.november Leier: Steinkjer vgs landslinje friidrett/spissa toppidrett.	Spisset toppidrettssamling Steinkjerhallen 1. Utøverforum 2. Trenerforum 3. Trening	Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets	Tema/foredrag: kl. 1245 – 1345 Trening: 1.økt kl. 1000 – 1200 Lunsj kl. 1200 - 1245	Steinkjer vgs Morgendagens toppidrettsutøvere i NT som fyller kravene til spisset toppidrett i regi av OLT. Sammen med personlige trenere.


			2.økt kl. 1400 - 1600	Trenere som jobber med morgendagens toppidrettsutøvere i klubber rundt om i NT.
4.desember Leier Steinkjer fik	Steinkjerhallen, friidrettshall Advent-stevne. Arrangør: Steinkjer fik	Alle f.o.m. 10år.	Se: Datasortert Terminliste for hele landet.	Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.
11.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2005 – 2008.	 3 - 4 øvelser for alle. Rullering. Fra kl. 1000 - 1500 1.økt kl. 1000 - 1200: Hekk, 3-steg, diskos/slegge og høyde ++ 2.økt kl. 1330 - 1430 BASISTRENING	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Kosthold og ernæring Felles lunsj, småprat, tema og sosial aktivitet. 1200 – 1400.
17.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall Samling «stavprosjekt»	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.

			Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	
28.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<p>Samling på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
30.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<p>Samling på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p>	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>


			<p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år (i 2021) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	
<p>8.januar 2022 Kretsene leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</p>	<p>Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.</p>	 <p>3- 4 øvelser for alle. Rullering 1.økt kl 1000 - 1200: Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang.</p> <p>2.økt kl. 1330 - 1430 Basistrening</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Skadeforebygging og førstehjelp ved skader Felles lunsj kl 1200 - 1300, småprat og sosial aktivitet.</p>
<p>15.januar 2022 Kretsene leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p>Samling «stavprosjekt»</p>	<p>ALLE</p>	<p>Samling på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>

22.-23.januar 2022 Leier Steinkjer fik	Steinkjerhallen, friidrettshall Steinkjer Indoor. Søkersamling Landslinje friidrett	ALLE	Se: Datasortert Terminliste for hele landet.	Arrangør: Steinkjer fik Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.
29.januar 2022 Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
5.-6.februar	NM innendørs Ullsteinvik			Ullsteinvik
5.februar Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med

			dere av tilbudet litt gjennom vinteren. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret innen 27.oktober	trenerne og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
12.februar Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.	 4 øvelser for alle. Rullering. 1.økt kl. 1000 - 1200 Øvelser: Kule, hekk, 3-steg, høyde 2.økt kl. 1230 – 1330 Norsk kosthold vs kosttilskudd Om det blir endret til helgesamling med overnatting kommer det ny egen plan for den.	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Norsk kosthold vs kosttilskudd. Avslutter med felles lunsj Kl. 1300 - 1400, Tema, småprat og sosial aktivitet.
19.februar Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall Samling «stavprosjekt»	ALLE	Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre.	Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenerne og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.

			Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	
26.februar Leier: Steinkjer vgs Landslinje friidrett/spissa toppidrett	Spisset toppidrettssamling Steinkjerhallen 1. Utøverforum 2. Trenerforum 3. Trening	Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets	Tema/foredrag: kl. 1245 - 1345 Trening: 1.økt kl. 1000 – 1200 Lunsj kl. 1200 - 1245 2.økt kl. 1400 - 1600	Steinkjer vgs Morgendagens toppidrettsutøvere i NT som fyller kravene til spisset toppidrett i regi av OLT. Sammen med personlige trenere Trenere som jobber med morgendagens toppidrettsutøvere i klubber rundt om i NT. PÅMINNELSE: Alle som ikke har gjennomført «Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.
4.- 5.mars 2022	UM innendørs			Steinkjer
12.mars Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.	 3 - 4 øvelser for alle. Rullering. 1.økt kl 1100 - 1300 Øvelser: Spyd, hekk, stav, kappgang 2.økt kl 1430-1530 BASISTRENING	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: 1.hjelp ved skader, lisens og skadetelefon. 1300 – 1430 Felles lunsj, tema, småprat og sosial aktivitet.

<p>19.mars Kretsene leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p>Samling «stavprosjekt»</p>	<p>ALLE</p>	<p>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>26.mars Kretsene leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</p>	<p>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p>	

			<p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	
<p>2.april Kretsene leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</p>	<p>Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.</p>	 <p>3- 4 øvelser for alle. Rullering. Kl. 1000 - 1300 Øvelser: Slegge/diskos, start/veksling, lengde/3-steg, kappgang</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Samlingsplan 2 – 2022</p> <p>Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet. PÅMINNELSE: Alle som ikke har gjennomført «Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.</p>
<p>09.april Kretsene leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</p>	<p>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre.</p>	

			Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	
--	--	--	--	--