



Fellestreninger vintersesongen 2021-2022

Vi ønsker gamle og nye utøvere velkommen til våre fellestreninger. Oppmøte er i friidrettshallen i Steinkjerhallen.

Oppstart uke 42, fra mandag 18.10.2021

Dag	Klokkeslett	Gruppe	Trener, kontaktperson	Hvor?
Mandag	Kl. 18-19.30	Fellestrening FrameRunning	Marie Aune Bardal	Friidrettshallen
	Kl. 18-19	Løpetrening utendørs	Toril Lauritsen Nyborg	Ute, oppmøte parkeringa ved friidrettsstadion
Tirsdag	Kl. 18-20	Fellestrening 13-14 år: sprint, teknisk, løpetrening Fellestrening 15 år og eldre: sprint, teknisk	Toril Lauritsen Nyborg Hans Foosnæs Trond Olav Skevik Sigrid Belbo	Friidrettshallen
		15 år og eldre: mellom- og langdistanse	Henrik Sandstad	Friidrettshallen
	Kl. 19.15-20	Teknikktrening for utøvere innen FrameRunning	Hans Foosnæs	Friidrettshallen
Torsdag	17-18	Trening 10-12 år	Simen Myrvang her vil egne ungdomsutøvere fra klubb og landslinje friidrett bidra som trenere	Friidrettshallen
	17-18	Egentrening for utøvere innen FrameRunning		Friidrettshallen
	Kl. 18-19.30	Fellestrening 13-14 år: sprint, teknisk, løpetrening Fellestrening 15 år og eldre: sprint, teknisk	Toril Lauritsen Nyborg Trond Olav Skevik Sigrid Belbo	Friidrettshallen
		15 år og eldre: mellom- og langdistanse	Henrik Sandstad	Friidrettshallen
	Kl. 20.15-21.15	Løpegruppe/mosjonsgruppe, intervalltrening i friidrettshallen	Jon Drogset Østeng Amel Jodanovic	Friidrettshallen
Lørdag	Kl. 11-13	15 år og eldre, sprint og teknisk i friidrettshallen	Toril Lauritsen Nyborg Trond Olav Skevik Hans Foosnæs	Friidrettshallen
		Mellom- og langdistanse koordinerer internt i gruppa.	Henrik Sandstad	Utendørs
Søndag	Kl. 09-10.30	Løpegruppe/mosjonsgruppe Langtur ute	Jon Drogset Østeng Amel Jodanovic	Utendørs, oppmøte ved friidrettsbanen

Vi vil ikke ha noe fast, ukentlig tilbud for barn under 10 år. For denne gruppen vurderer vi et tidsbegrenset aktivitetstilbud, info vil komme på våre nettsider.

Ønsker du medlemskap? Du finner info på våre nettsider, [HER](#).

Treningsamlinger for 10-12 år og 13-14 år – 21.10.21 og 04.11.21 kl. 17-18

For utøvere fra klubber i og rundt Steinkjer.

Når? Torsdagene 21.10.21 og 04.11.21 kl. 17-18 i friidrettshallen i Steinkjerhallen

Kontaktpersoner: Hans Foosnæs og Henrik Sandstad

Du finner mer info på våre nettsider, [HER](#).

Klubbens hovedstyre 2021-2022

Liv Karin Olsen	Flak	Styreleder	97645034	livfl@trondelagfylke.no ; liv.karin.o.flak@ntebb.no
Rune	Fuglestrand	Nestleder, økonomiansvarlig	98206956	rune.fuglestrand@no.ey.com
Irene Skei	Mjømen	Styremedlem sekretær	92257304	irene.skei.mjomen@mattilsynet.no ; irene.skei.mjomen@ntebb.no
Jorunn	Grande	Styremedlem sportslig leder	94436228	jorunn.grande@nord.no
Eivind	Elnan	Styremedlem arrangementsansvarlig	93064634	eelnan.74@gmail.com
Jenny Elisabeth	Nyborg	Styremedlem aktives representant	47380923	jenny.nyborg.96@gmail.com
Frank	Daidsen	1. varamedlem	90539855	frank73davidson@hotmail.no
Mette	Gundersen	2. varamedlem	97573089	megund@online.no ; dl@dampsaga-bad.no

Sportslig utvalg med trenere 2021-2022

Jorunn	Grande	jorunn.grande@nord.no	94436228	sportslig leder og styremedlem
Mette	Gundersen	megund@online.no	97573089	medlem
Frank	Daidsen	frank73davidson@hotmail.no	90539855	medlem
Hans	Foosnæs	hans.foosnaes@outlook.com	90166510	Trener teknisk, løping, kontaktperson 13-14 år
Henrik	Sandstad	hensa@trondelagfylke.no	90753691	Trener mellom- og langdistanse
Toril	Nyborg	toril.nyborg@ntebb.no	41397240	Trener sprint, kontaktperson 13-14 år
Trond Olav	Skevik	toskevik@gmail.com	48041200	Trener sprint, teknisk
Sigrid	Belbo	Sigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no	95028564	Trener løping opp til 15 år
Simen	Myrvang	myrvangsimen@outlook.com	98480456	Trener 10-12 år, innendørs sesongen 2021-2022
Marie Aune	Bardal	marie.aune.bardal@eip.as	47844918	Trener FrameRunning
Løpegruppe				
Jon Drogset	Østeng	jondrogset@gmail.com	40484838	kontaktperson
Amel	Jodanovic	jodanovic@hotmail.com	92655679	kontaktperson

Steinkjer Friidrettsklubb på Facebook

Her er våre facebook-sider og -grupper (man må sende forespørsel for å ta del i gruppene):

- **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 aldersgruppe 10-12 år**: [\(1\) Steinkjer Friidrettsklubb aldersgruppe 10-12 år | Facebook](#)
- **Mellom- og langdistanse Steinkjer FIK**: <https://www.facebook.com/groups/179207042415353/>
- **Steinkjer FIK løpegruppe/ Kondistreninga Steinkjer**: [\(4\) Steinkjer FIK løpegruppe / Kondistreninga Steinkjer | Facebook](#)

Velkommen på trening!

15.10.2021

Liv Karin Olsen Flak
Styreleder