

TRENINGSTIDER SOMMER 2022:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DAG | KLOKKESLETT | Gruppe | Trener, kontaktperson | Hvor? |
| MANDAG | KL 18-19.30 | FellestreningFramerunning(FR) | Marie Aune Bardal | Guldbergaunet |
|  | Kl 18-19 | Løpetrening, intervall mm | Toril L Nyborg | « |
| Tirsdag | Kl 16.45-17.45 | 10-12 år | Dordi ForsethIngrid Kilvær Nilssen | « |
|  | Kl 18-19.30 | 13-14 årsprint, teknisk.Også løpegruppe | Toril N(Hans Foosnæs)Sigrid Belbo | # |
|  | Kl 18-20 | 15 år+Sprint, teknisk | Trond Olav Skevik |  |
|  | Kl 18-19.30 | 15 år+:Mellom- og langd. | Henrik Sandstad | « |
|  | Kl 18-19 | Sprint FR | Hans Foosnæs | « |
| Torsdag | Kl 16.45-17.45 | 10-12 år | Dordi ForsethIngrid Kilvær Nilssen | « |
|  | Kl 17-18.00 | Egentrening FR |  | « |
|  | Kl 18-19.30 | 13-14 år:Sprint, teknisk15 år+: Sprint, teknisk | Toril N, Trond Olav SSigrid BelboHans Foosnæs | « |
|  | Kl 18-19.30 | Mellom- og langd | Henrik S | « |
|  | Kl 20.15-21.15 | Løpegruppe, mosjonsgruppeIntervalltr. | Jon D ØstengAmel Jodanovic | « |
| Lørdag | Kl 11-13.00 | 15 år+:Trening som avtales med trenerne | Trenerne | « |
| Søndag | Kl 09.00-10.30 | Løpegruppe, mosjonLangtur | Jon D ØAmel J | Ved friidrettsbanen |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sportslig utvalg |  |  |  |  |  |
| Sportslig leder: Torbjørn Aas |  | torbjornaas@online.no  | 95283684 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Trenere: |  |  |  |  |  |
| Hans  | Foosnæs | hans.foosnaes@outlook.com  | 90166510 | Trener, kontaktperson 13-14 år+FR |  |
| Henrik | Sandstad | hensa@trondelagfylke.no | 90753691 | Trener mellom og langd. |  |
| Toril | Nyborg | toril.nyborg@ntebb.no | 41397240 | Trener, kontaktperson 13-14 år |  |
| Trond Olav | Skevik | toskevik@gmail.com | 48041200 | Trener, sprint og teknisk |  |
| Sigrid  | Belbo | Sigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no | 95028564 | Trener, løp 10-13 år |  |
| Dordi | Forseth | dordiforseth@gmail.com | 41482092 | Trener 10-12 år |  |
| Ingrid Kilvær | Nilssen | ingrid.k.nilssen@gmail.com | 97197827 | Trener 10-12 år |  |
| 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 |  |