

TRENINGSTIDER SOMMER 2022:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DAG | KLOKKESLETT | Gruppe | Trener, kontaktperson | Hvor? |
| MANDAG | KL 18-19.30 | Fellestrening  Framerunning  (FR) | Marie Aune Bardal | Guldbergaunet |
|  | Kl 18-19 | Løpetrening, intervall mm | Toril L Nyborg | « |
| Tirsdag | Kl 16.45-17.45 | 10-12 år | Dordi Forseth  Ingrid Kilvær Nilssen | « |
|  | Kl 18-19.30 | 13-14 år sprint, 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 Forseth  Ingrid Kilvær Nilssen | « |
|  | Kl 17-18.00 | Egentrening FR |  | « |
|  | Kl 18-19.30 | 13-14 år:  Sprint, teknisk  15 år+: Sprint, teknisk | Toril N,  Trond Olav S  Sigrid Belbo Hans Foosnæs | « |
|  | Kl 18-19.30 | Mellom- og langd | Henrik S | « |
|  | Kl 20.15-21.15 | Løpegruppe, mosjonsgruppe  Intervalltr. | Jon D Østeng  Amel Jodanovic | « |
| Lørdag | Kl 11-13.00 | 15 år+:  Trening som avtales med trenerne | Trenerne | « |
| Søndag | Kl 09.00-10.30 | Løpegruppe, mosjon  Langtur | Jon D Ø  Amel J | Ved friidrettsbanen |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sportslig utvalg |  |  |  |  |  |
| Sportslig leder: Torbjørn Aas |  | [torbjornaas@online.no](mailto:torbjornaas@online.no) | 95283684 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Trenere: |  |  |  |  |  |
| Hans | Foosnæs | [hans.foosnaes@outlook.com](mailto:hans.foosnaes@outlook.com) | 90166510 | Trener, kontaktperson 13-14 år+FR |  |
| Henrik | Sandstad | [hensa@trondelagfylke.no](mailto:hensa@trondelagfylke.no) | 90753691 | Trener mellom og langd. |  |
| Toril | Nyborg | [toril.nyborg@ntebb.no](mailto:toril.nyborg@ntebb.no) | 41397240 | Trener, kontaktperson 13-14 år |  |
| Trond Olav | Skevik | [toskevik@gmail.com](mailto:toskevik@gmail.com) | 48041200 | Trener, sprint og teknisk |  |
| Sigrid | Belbo | [Sigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no](mailto:Sigrid.Belbo@steinkjer.kommune.no) | 95028564 | Trener, løp 10-13 år |  |
| Dordi | Forseth | [dordiforseth@gmail.com](mailto:dordiforseth@gmail.com) | 41482092 | Trener 10-12 år |  |
| Ingrid Kilvær | Nilssen | [ingrid.k.nilssen@gmail.com](mailto:ingrid.k.nilssen@gmail.com) | 97197827 | Trener 10-12 år |  |
| Marie Aune | Bardal | [marie.aune.bardal@eip.as](mailto:marie.aune.bardal@eip.as) | 47844918 | Trener FrameRunning |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Løpegruppe |  |  |  |  |  |
| Jon Drogset | Østeng | [jondrogset@gmail.com](mailto:jondrogset@gmail.com) | 40484838 | kontaktperson |  |
| Amel | Jodanovic | [jodanovic@hotmail.com](mailto:jodanovic@hotmail.com) | 92655679 | kontaktperson |  |