**e-postadresser til trenere og ansvarlige**

**og TRENINGSTIDER STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB   
SOMMER 2025**

**GJLEDER Utendørs Guldbergaunet fra 1/5-25 til 1/10-25**

**e-post adresser:   
  
Marie Aune Bardal:** [**marie.aune.bardal@eip.as**](mailto:marie.aune.bardal@eip.as) **Framerunning  
Olav G Aunan:** [**ogaunan@online.no**](mailto:ogaunan@online.no) **Framerunning  
Julie Saursaunet:** [**j.saursaunet@outlook.com**](mailto:j.saursaunet@outlook.com) **Framerunning  
Hans Foosnæs:** [**hans.foosnaes@outlook.com**](mailto:hans.foosnaes@outlook.com) **Framerunning sprint+teknisk u.  
Henrik Sandstad:** [**hensa@trondelagfylke.no**](mailto:hensa@trondelagfylke.no) **Distanse  
Trond Olav Skevik:** [**toskevik@gameil.com**](mailto:toskevik@gameil.com) **Sprint  
Toril Nyborg:** [**toril.nyborg@ntebb.no**](mailto:toril.nyborg@ntebb.no) **Løp og teknikk ungdom  
Lars Erik Susegg:** [**lesusegg@hotmail.com**](mailto:lesusegg@hotmail.com) **G 11-13 år   
Jon Drogset Østeng:** [**jondrogset@gmail.com**](mailto:jondrogset@gmail.com) **LØPSGRUPPE  
Grethe Sormul:** [**grethe.sormul@hotmail.com**](mailto:grethe.sormul@hotmail.com) **7-10 år  
Torbjørn Aas:** [**torbjornaas@online.no**](mailto:torbjornaas@online.no)

**H  
TRENINGSTIDER STEINKJER FIK SOMMER 2025, Guldbergaunet.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dag** | **Tid** | **Gruppe** | **Ansvarlig** |
| **Mandager** | **17.30-19.00** | **Framerunning** | **Marie, Julie** |
|  |  |  |  |
| **Tirsdager** | **17.00-18.00** | **J-G 7-10 år** | **Grethe** |
|  | **17.30-18.30** | **Framerunning, sprint** | **Hans** |
|  | **18.00-19.30 (20.00)** | **11-12 år 13-14 år**  **15 år og eldre** | **11 år ++ Lars Erik**  **Sprint: Trond Olav Ungdom: Toril, Hans Distanse: Henrik** |
|  |  |  |  |
| **Onsdager** | **19.00-20.00** | **Alle** | **Sirkeltrening Toril** |
|  |  |  |  |
| **Torsdager** | **17.00-18.00** | **J-G 7-10 år** | **Grethe** |
|  | **17.00-18.00** | **Framerunning** | **Julie** |
|  | **18.00-19.30 (20.00)** | **11-12 år 13-14 år**  **15 år og eldre** | **Lars Erik**  **Sprint: Trond Olav Ungdom: Toril Distanse: Henrik** |
|  | **19.30-21.00** | **LØPEGRUPPE** | **Jon** |
|  |  |  |  |
| **LØRDAGER** | **10.00-12.00** | **Distanse** | **Henrik** |
|  | **12.00-14.00** | **Ungdom ++** | **Toril** |