**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** **Framerunning
Olav G Aunan:** **ogaunan@online.no** **Framerunning
Julie Saursaunet:** **j.saursaunet@outlook.com** **Framerunning
Hans Foosnæs:** **hans.foosnaes@outlook.com** **Framerunning sprint+teknisk u.
Henrik Sandstad:** **hensa@trondelagfylke.no** **Distanse
Trond Olav Skevik:** **toskevik@gameil.com** **Sprint
Toril Nyborg:** **toril.nyborg@ntebb.no** **Løp og teknikk ungdom
Lars Erik Susegg:** **lesusegg@hotmail.com** **G 11-13 år
Jon Drogset Østeng:** **jondrogset@gmail.com** **LØPSGRUPPE
Grethe Sormul:** **grethe.sormul@hotmail.com** **7-10 år
Torbjørn Aas:** **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 år13-14 år****15 år og eldre** | **11 år ++ Lars Erik****Sprint: Trond OlavUngdom: Toril, HansDistanse: 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 år13-14 år****15 år og eldre** | **Lars Erik****Sprint: Trond OlavUngdom: TorilDistanse: Henrik** |
|  | **19.30-21.00** | **LØPEGRUPPE** | **Jon** |
|  |  |  |  |
| **LØRDAGER** | **10.00-12.00** | **Distanse** | **Henrik** |
|  | **12.00-14.00** | **Ungdom ++** | **Toril** |