



## Samlings og aktivitetsplan 1, 2023 - 2024

Endringer kan komme. Vi ser på muligheten for å få til helgesamling(er) med felles overnatting. Se derfor at du alltid har siste utgave av samlingsplan.

**UTKAST pr 22.04.2024**

1. Halltid på lørdager hvor kretsen har leid er fra kl. **1000 – 1300**. Endringer kan komme.
2. Alle møter ferdig ombyttet klar for trening **minimum 15 min før annonsert start**.
3. Når det gjelder tekniske øvelser er vi som krets noe «bakpå». Vi utfordrer derfor klubbene til allsidig trening og å motivere aktive til å tørre å gå ut av komfortsonen og gjøre noe de ikke kan.
4. Vi ønsker kommende høst/vinter å fortsette arbeidet med å gi tilbud om teknisk trening og la de aktive prøve nye øvelser under våre samlinger. Trenere og foresatte som ønsker input og faglig påfyll er hjertelig velkommen som observatører.
5. Noen av disse samlingene blir kommende vinter over 2 økter. Da vil vi bruke første økt til teknisk trening og andre økt til basistrening og eller tema/treningsteori.

| Dato               | Sted og aktivitet                               | Aldersgruppe          | Innhold                                                                     | Spisskompetanse/Tema                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 04.sept. 23        | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008      | Kl. 18:00 – 20:00<br>Stav                                                   |                                                      |
| 11.sept. 23        | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008      | Kl. 18:00 – 20:00<br>Hekk/sprint                                            |                                                      |
| 18.sept. 23        | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008      | Kl. 18:00 – 20:00<br>Stav                                                   |                                                      |
| 25.sept. 23        | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008      | Kl. 18:00 – 20:00                                                           |                                                      |
| 27. – 29.okt. 2023 | Steinkjerhallen, friidrettshall                 | Alle født 2008 - 2011 | Egen innbydelse sendes klubbene og kommer på Friidrettskretsens hjemmeside. | Felles ungdomssamling. Ett samarbeidsprosjekt mellom |

[https://idrettsforbundet-my.sharepoint.com/personal/geir\\_nordtomme\\_friidrett\\_no/Documents/Dokumenter/Nord-Trøndelag fik 2020-2022/Samlingsplaner/2023-2024/Samlingsplan og hallbestilling NTfik 2023 - 2024.docx](https://idrettsforbundet-my.sharepoint.com/personal/geir_nordtomme_friidrett_no/Documents/Dokumenter/Nord-Trøndelag%202022/Samlingsplaner/2023-2024/Samlingsplan%20og%20hallbestilling%20NTfik%202023%20-%202024.docx)

|                                               |                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leirer:<br/>Trøndelag<br/>idrettskrets</b> | <b>Tverridrettslig<br/>Ungdomssamling</b>          |                  |                                                                                                                                                                                                                          | særidrettskretsene, Steinkjer vgs.<br>og NTIK.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 02.okt. 23                                    | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 09.okt. 23                                    | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 16.okt. 23                                    | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 23.okt. 23                                    | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 30.okt. 23                                    | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 06. – 13. – 20.<br>– 27.11.23                 | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 04. – 11. –<br>18.12.23                       | Mandagssamling med Kjell<br>Vidar. Steinkjerhallen | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                        | Øvelser neste mandagssamling<br>avtales etter hver gjennomførte<br>samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 04.11.23<br><br><b>NTfik leier</b>            | Steinkjerhallen, friidrettshallen                  |                  | <b>Samling på tvers av<br/>klubbgrensene</b><br><br>Åpen hall. Alle som har lyst å<br>trene sammen andre kan<br>møtes i hallen fra kl. 10:00 –<br>13:00 uavhengig av hvilken<br>medlemsklubb i NfNT du<br>representerer. | Friidrettskretsen har leid hallen<br>hver lørdag med noen unntak.<br>Her er det ingen krav om at du<br>skal være aktiv i<br>konkurransedrett for å delta. Her<br>bestemmer du selv hvilken<br>aktivitet du vil bedrive/prøve og<br>hvilket nivå din trening skal være<br>på. Ta gjerne kontakt med<br>trenere og støtteapparat som er i<br>hallen om det er ting du lurer på. |

|                                               |                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i><b>Klubbene/aktive</b></i> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |
| 04.- 05. nov.<br>23<br><br><b>NTfik leier</b> | <b>Steinkjerhallen, friidrettshall</b><br><b>UNGDOMS - KRETS SAMLING</b><br><b>for UM 15-19 + U23</b>       | Felles kretssamling Nord-Trøndelag og Nordland fik                     | <b>UM - samling starter lørdag kl. 13:00.</b><br><b>Se egen plan for samlingen</b><br><br><b>Lørdag</b> Kl.13:00-15:00<br>1.økt i friidrettshallen<br><b>Lørdag</b> Kl.17:00 – 18:30<br>2.økt i friidrettshallen<br><b>Søndag</b> kl. 10:00-12:00<br>1.økt friidrettshallen<br>Se egen felles innbydelse.                                                        | Hovedleder Kjell Vidar Norheim                                                                       |
| 11.11.23<br><b>NTfik leier</b>                | Steinkjerhallen, friidrettshall                                                                             | ALLE                                                                   | <b>Samling på tvers av klubbgrensene</b><br>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 10:00 – 13:00 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag. Noen unntak.                                          |
| 17.- 19.11.23<br><b>NTfik leier</b>           | Steinkjerhallen, friidrettshall<br><br><b>UNGDOMS - KRETS SAMLING</b><br><b>for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b> | <b>Kretssamling:</b><br><b>NTfik og Nfik</b><br>Alle født 2011 – 2007. | <br><br>Se egen innbydelse<br><b>Innhold fredag:</b><br>Fra kl.18.00: Ankomst Steinkjerhallen, registrering og innkvartering.                                                                                                                                               | <b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Nordland fik                                                  |

|                         |                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|---------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                 |      | Kl. 21.00-22.00: Kveldsmat.<br>Kl. 23.00: God natt<br><br><b>Innhold lørdag:</b><br>0730 – 0900 Frokost<br>1000 – 1200 Teknikktrening<br>friidrett Inndeling i grupper.<br>1200 – 1315 Lunsj.<br>1500 – 1700 Teknikktrening<br>friidrett Inndeling i grupper .<br>1900 – 2000 Middag<br>2000 – 2200 Sosialt samvær<br>med lagkonkurranse. Fete<br>premier!! og frie aktiviteter!<br>2300 – 0700 God natt!<br><b>Innhold søndag:</b><br>0730 – 0900 Frokost<br>1000 – 1230 Teknikktrening<br>friidrett Inndeling i grupper og<br>rullering<br>1230 - 1300 Avslutning,<br>rydding og hjemreise. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 25.11.23<br>NTfik leier | Steinkjerhallen, friidrettshall | ALLE | <b>Samling på tvers av klubbgrensene</b><br><br>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.                                                                                                                                                                                                                            | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurere på.<br><br><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |

|                                        |                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.12.23<br>KI 1000 – 1600             | <b>Spisset toppidrettssamling</b>                                                          | Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets | <b>Tema/foredrag:</b><br>kl. 12:45 – 13:45<br><br><b>Trening:</b><br>1.økt kl. 10:00 – 12:00<br>Lunsj kl. 12:00 – 12:45<br>2.økt kl. 14:00 – 16:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Steinkjer vgs.</b><br><br>Morgendagens toppidrettsutøvere i NT som fyller kravene til spisset toppidrett i regi av OLT. Sammen med personlige trenere.<br><br>Trenere som jobber med morgendagens toppidrettsutøvere i klubber rundt om i NT.                                                                                                                                                                                                      |
| 09.12.23<br><b>Leier Steinkjer fik</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall<br><b>Advent-stevne.</b><br><b>Arrangør:</b> Steinkjer fik | Alle f.o.m. 10år.                                               | Se: Datasortert Terminliste for hele landet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16.12.23<br><b>NTfik leier</b>         | Steinkjerhallen, friidrettshall                                                            | ALLE                                                            | <b>Samling på tvers av klubbgrensene</b><br>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 10:00 – 13:00 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.<br><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b><br>Alder 13 år og eldre.<br>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret. | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |
| 30.12.23<br><b>NTfik leier</b>         | Steinkjerhallen, friidrettshall                                                            | ALLE                                                            | <b>Samling på tvers av klubbgrensene</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                 |                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                  |      | <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 10:00 – 13:00 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b><br/>Alder 13 år og eldre.<br/>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p> | <p>Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurere på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p> |
| 31.12. – 14.01.24               | Samling/treningsleir på Tenerife |      | <p><b>Samling på tvers av klubbgrensene</b></p> <p>Gjennomføres i samarbeid med Landslinja i friidrett ved Steinkjer vgs. og klubbene</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 06.-01.24<br><b>NTfik leier</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall  | ALLE | <p><b>Samling på tvers av klubbgrensene</b></p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 11:00 – 13:00 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere</p>                                                                                                                                      | <p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurere på.</p>                                       |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | av tilbudet litt gjennom vinteren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 13.01.24<br><b>NTfik leier</b>                | Steinkjerhallen, friidrettshall<br><br><b>MRK: Lerøy-samling er flyttet til 10.02.2024.</b><br><b>Denne lørdagen kjører vi Åpen hall slik at klubbene kan trene sammen på tvers av klubbgrensene.</b><br><b>Troms friidrettskrets har i samme tidsrommet samling i hallen. ☺</b> | ALLE             | <b>Samling på tvers av klubbgrensene</b><br><br><b>Åpen hall.</b> Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra <b>kl. 10:00 – 12:00</b> uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere for av tilbudet litt gjennom vinteren. | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |
| 15. – 22. – 29.01.24                          | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen                                                                                                                                                                                                                                  | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Øvelser neste mandagssamling avtales etter hver gjennomførte samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 05. – 12. – 19. – 26.02.24.                   | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen                                                                                                                                                                                                                                  | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Øvelser neste mandagssamling avtales etter hver gjennomførte samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 04. – 11. – 18. – 25.03.24                    | Mandagssamling med Kjell Vidar. Steinkjerhallen                                                                                                                                                                                                                                  | Alle 2011 - 2008 | Kl. 18:00 – 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Øvelser neste mandagssamling avtales etter hver gjennomførte samling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20. – 21.01. 24<br><b>Leier Steinkjer fik</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall<br><b>Steinkjer Indoor.</b>                                                                                                                                                                                                                      | ALLE             | Se: Datasortert Terminliste for hele landet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Arrangør:</b> Steinkjer fik Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 27.01.24<br><b>NTfik leier</b>                | Steinkjerhallen, friidrettshall                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | <b>Samling på tvers av klubbgrensene</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                |                                                                                                                                    |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                    |                                                                 | Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | konkurransedrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.                                                                                                                 |
| 03.02.24       | Steinkjerhallen, friidrettshall                                                                                                    | ALLE                                                            | Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren. | Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurransedrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.<br><br><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser. |
| 10.02.2024     | <b>FLYTTET FRA 13.01.2024</b><br>Steinkjerhallen, friidrettshall<br><br><b>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b> | <b>Kretssamling NTfik/Nordland fik:</b><br>Alle født 2004–2007. | <br>3- 4 øvelser for alle. Rullering<br><b>1.økt kl 10:00 – 13:00:</b><br>Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang.                                                                                                      | <b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Felles lunsj kl 1300 - 1330, småprat og sosial aktivitet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 16. – 18.02.24 | NM innendørs<br>Steinkjerhallen                                                                                                    |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Steinkjer</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                |                                                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. –<br>23.02.2024            | Vinterferie i skolene i Trøndelag                                                                 |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 24.02.24<br><b>NTfik leier</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall                                                                   | ALLE                                                              | <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b><br/>Alder 13 år og eldre.<br/>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret innen 22.februar</p> | <p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p> |
| 02.03.24<br><b>NTfik leier</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall<br><br><b>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b> | <b>Kretssamling NTfik/Nordland fik:</b><br>Alle født 2004 – 2007. |  <p>4 øvelser for alle. Rullering.<br/><b>1.økt kl. 10:00 – 13:00</b><br/><b>Øvelser:</b> Kule, hekk, 3-steg, høyde</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett.<br>Avslutter med felles lunsj Kl. 1300 - 1400, Tema, småprat og sosial aktivitet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 08. – 10.mars<br>2024          | <b>UM innendørs</b>                                                                               |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sandnes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16.03. –<br>27.03.24           | Samling/treningsleir i Portugal                                                                   |                                                                   | <b>Samling på tvers av klubb- og kretsgrensene</b><br>Gjennomføres i samarbeid med Landslinja i friidrett ved Steinkjer vgs. og klubbene.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                |                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.03.24<br><b>NTfik leier</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall | ALLE | <p><b>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</b></p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b><br/>Alder 13 år og eldre.<br/>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p> | <p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurere på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p> |
| 06.04.24<br><b>NTfik leier</b> | Steinkjerhallen, friidrettshall | ALLE | <p><b>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</b></p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p>                                                                                                                                                   | <p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurere på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p> |

|                                  |                                                                                      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.04.2024<br><b>NTfik leier</b> | Om forholdene ikke er gode nok for utetrening blir det leie av innendørsfasiliteter. | ALLE | <p><b>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</b></p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b><br/>Alder 13 år og eldre.<br/>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p> | <p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag med noen unntak. Her er det ingen krav om at du skal være aktiv i konkurranseidrett for å delta. Her bestemmer du selv hvilken aktivitet du vil bedrive/prøve og hvilket nivå din trening skal være på. Ta gjerne kontakt med trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurere på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p> |
| 20.04.2024                       | Om forholdene ikke er gode nok for utetrening blir det leie av innendørsfasiliteter. |      | <p><b>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</b></p> <p>Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1100 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden når du/dere har bestemt dere for om dere ønsker å benytte dere</p>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                  |                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                                                                                  |                                                | av tilbudet litt gjennom vinteren.<br><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b><br>Alder 13 år og eldre.<br>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 27.04.2024<br><b>NTfik leier</b> | <b>AVLYST PGA. ALLE TRENINGSLATER ER OPPTATT TIL SPAREBANK-CUP I HANDBALL.</b><br><br><b>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b> | <b>Kretssamling:</b><br>Alle født 2004 – 2007. | <br><br>3- 4 øvelser for alle. Rullering.<br>Kl. 1100 - 1300<br><b>Øvelser:</b> Slegge/diskos, start/veksling, lengde/3-steg, kappgang | <b>Arrangør:</b><br>NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett.<br><b>Tema:</b><br>Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet.<br><b>PÅMINNELSE:</b><br><b>Alle som ikke har gjennomført «Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.</b> |