



NYHETSBREV FRA INNLANDET FRIIDRETTSKRETS JANUAR/FEBRUAR 2026

DISTRIBUER DETTE NYHETSBREVET TIL ALLE I KLUBBEN – SÅ VET VI AT INFORMASJONEN VIL KOMME FREM.

BAMSELEKENE 2026

21.og 22. mars er det snart klart for årets Bamseleker i Stangehallen

Les mer [HER](#)

Invitasjon finner du [HER](#)

Bamselekene har klasser fra 8 år og til senior – det er bamser i ulike størrelser i premier

Har klubben din behov for kurs? Dommerkurs – eller trenerkurs?

Har dere behov for flere dommere eller trenere i klubben din? Kretsen ordner kurs for dem som trenger det – ta kontakt med Dag.kashagen@friidrett.no – og avtal nærmere.

Ett dommerkurs og ett trenerkurs (friidrett for barn) er på 8 timer – det kan enten tas på eksempelvis to kvelder eller på en lørdag eller søndag.

Ønsker klubben ett trener 1 kurs (kurset etter friidrett for barn) vil dette bli arrangert i november/desember i Bærum idrettspark.

Ekstralekene – 2026 (tidligere Lerøy)

Extra er ny samarbeidspartner for det som tidligere var Lerøy-lekene, altså tilbudet til alle 13 og 14-åringer.

Vi starter med å invitere til Extra-samling i Torsby i Sverige 22.-24.mai. Se invitasjonen [her](#)

Påmeldingen åpner i forbindelse med Bamselekene 21.mars



Supersamling Østfold:

Helgen 2.-3.mai inviteres Østlandskretsene til Sarpsborg og årets første Supersamling.

Supersamlingen som har blitt arrangert i Lillehammer de siste årene, flyttes nå til Sarpsborg, og er åpen for alle 15-19 åringer

Mer informasjon kommer etter hvert – men hold av dato.

KM terrengløp 2026:

KM terrengløp har i en årrekke blitt arrangert i Moelv 1.mai.

Nå søker vi etter ny arrangør.

Meld fra til dag.kashagen@friidrett.no hvis din klubb er aktuell arrangør.



KM stafetter og Heiskompanisprinten

Helgen 22.-23. august må alle friidrettsinteresserte krysse av i kalenderen med en gang.

Lørdag arrangeres nemlig NM stafetter og Heiskompanisprinten første dag i Skarpsno Arena i Moelv.

Andre dag i Heiskompanisprinten arrangeres på Stampesletta i Lillehammer søndag.

Ønsker din klubb å arrangere stevne – men mangler tidtaking?

Ta kontakt med kretskontoret, så finner vi kanskje en løsning.

Kretstinget Innlandet friidrettskrets

Dato er satt til 24.mars kl 18.00 – Vi kommer tilbake til sted

Det blir nå mulig å legge påskeleiren til Stangehallen

Mange drar til Spania, Portugal eller andre eksotiske steder på treningsleir rundt påsketider. Ikke alle har anledning til det, så i år utvider vi tilgangen til Stangehallen, så kan alle som vil få gode treninger på hjemmebane.

Les mer [her](#)

DAG KÅSHAGEN VIL GJERNE BESØKE DIN KLUBB:

Ønsker du besøk av Dag? – mail ham på dag.kashagen@friidrett.no så stiller han mer enn gjerne opp.

TRENERATTEST:

ALLE som er trenere i klubb, er nå pålagt å ta trenerattesten (NIFs lovverk) Du vil finne alt du trenger [her](#):

MINNER OM: repetisjonsmodul på Ren Utøver

ADNO har lansert en ny repetisjonsmodul på Ren Utøver. [Informasjon finner du her;](#)

