



Nyhetsbrev nr. 1-2023 - Oslo og Akershus

I dette nyhetsbrevet vil vi dele informasjon om kurs, utdanning, sportslig aktiviteter, samlinger, diverse møter og etc. Alt som er relevant for friidretten i Oslo og Akershus.

Fint om dette nyhetsbrevet videresendes internt i klubben.

Terminlisten for 2024

90 løp og banestevner er så langt terminfestet for 2024-sesongen. Alle helgene fra starten av mai tom juni er fylt opp med barne- og ungdomsstevner.

Det er viktig at alle klubbene som planlegger å arrangere banestevner eller løp, snarest mulig legger dette inn i enten iSonen eller EQ-timing.

Når det gjelder WA-approbering så må dette sendes til kretsen senest 60 dager før stevnestart. Dere kan lese mer [her](#).

Stavsamling 12.november - 10-14 år

Dette blir den tredje stavsamlingen i høst. Alle samlingene har vært fulltregnet og folk har stått på venteliste.

Vi skulle gjerne åpnet for alle påmeldingene, men det ville ha gått utover kvaliteten på treningen. Samlingene er gratis og finner sted i Bærum Idrettspark. Dere kan lese mer [her](#).

Kastsamling 12.november - 10-14 år

Samtidig med stavsamlingen gjennomfører vi en kule- og diskossamling med trenerne Magnus Aunevik-Bernsten, Hanna Emilie Hjeltnes og Mette-Elise Vaskinn.

Fokuset vil være på introduksjon til kule og diskos, men vil også tilpasses de som har kastet en del tidligere. Denne samlingen er også gratis og du kan lese mer [her](#).

Para-samling 19.november

Søndag 19.november fra kl 14.00 til 17.00 arrangerer vi en Para-samling for alle aldersklasser med funksjonsnedsettelse.

Samlingen vil ha fokus på introduksjon av øvelsene sprint, kule, høyde og spyd. Kretsen stiller med trenere i alle øvelsene og det blir felles oppvarming. Mer informasjon [her](#).

Lerøy 2024

I september ble det satt en sluttstrek for Lerøy-lekene og Lerøy-samlingene for 2023-sesongen. Vi er i gang med å planlegge for 2024, og vil snart komme med dato for kick-off. og samlinger resten av året. Det er årgangene 2010 og

2011 som skal delta på neste års Lerøy-leker på Rjukan.
Dere kan lese mer om Lerøy [her](#).

Klubbsjekken

NFIF har utviklet et testverktøy slik at alle klubber kan kartlegge status i klubben sin. Ved regelmessig kartlegging kan alle klubber finne sine sterke og svake sider, og få tips til å utvikle seg videre. Vi anbefaler at alle klubbene setter av tid til å gjennomføre denne sjekken. Link til skjemaet finner [dere her](#).

Distriktskampen 6.januar

6.januar er det igjen klart for Distriktskampen i Karlstad. En tvekamp mellom tre norske (Oslo, Akershus og Østfold/Vestfold) og tre svenske kretser (Bohus Dal, Väster Götaland og Värmland). Distriktskampen er for aldersklassene 12 til 17 år.

Det endelige uttaket vil bli publisert etter Låvefesten. Mer informasjon [her](#)

Supersamling 9.-10.desember

Vi gleder oss til å ta i mot 120 utøvere fra alle østlandskretsene helgen 9.-10.desember i Bærum Idrettspark.

Samlingen ble fulltegnet på under 48 timer og viser at det er et behov for denne type samlinger. Mer informasjon om samlingen finner dere [her](#).

Treningsprosjekter 2023/2024

Kretsens treningsprosjekter er godt i gang med sin innendørssesong. Per 2.11 teller vi 85 påmeldte fordelt alle prosjektene.

Nytt i år er hekkeprosjekt og stavprosjekt i Nes Arena med hhv Vladimir Vukicevic og Yoann Rouzières. I tillegg har vi utvidet tilbudet i både kule og diskos til trening hver uke.

Det er fortsatt mulig å melde seg på. De som melder seg på nå vil få en justert egenandel basert på hvor mange måneder det er igjen av treningsperioden. Mer informasjon [her](#).

Klær til barn i Ukraina

Oslo og Akershus friidrettskrets har donert en rekke forskjellige trøyer fra Lerøy-lekene, kretskamper og treningsprosjekter til barn i Ukraina.

På bildet er de kledd i turkise kretskamp-trøyer fra Oslo og oransje Lerøy-trøyer fra Akershus.



Kursplan

Under finner dere kursene som er klare for påmelding.

- **Friidrett for barn**
 - 26.november - Nes Arena - [PÅMELDING](#)
 - Februar - Bærum Idrettspark
- **Trener 1 (praksis)**
 - 8.-10.desember- Bærum Idrettspark - [PÅMELDING](#)
- **Kretsdommer**
 - 13.januar - Oslo - [PÅMELDING](#)
- **Forbundsdommer**
 - Utgår. Mer informasjon kommer.
- **Tidtakerkurs (Finishlynx)**
 - Januar - Bærum- Mer informasjon kommer

Bli med i vår facebook-gruppe <https://www.facebook.com/groups/nfifklubbinfo>
Her kommer vi med relevant informasjon rettet mot klubber og kretser.

Stian Andersen
daglig leder Oslo og Akershus Friidrettskretser



Mobil: +47 92 45 70 42
Mail: stian.andersen@friidrett.no
Nettside: www.friidrett.no

Facebook: [@norgesfriidrettsforbund](#) | Twitter: [@Norsk_Friidrett](#)
Snapchat: [norskfriidrett](#) | Instagram: [norskfriidrett](#)
Adresse: Brynsveien 13, 0667 Oslo