

Nyhetsbrev nr. 3-2022 - 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.

Vel blåst utendørssesong!

Den første normalsesongen siden sommeren 2019 er ved veis ende. Forstatt gjenstår det noen mosjonsløp, men de store barne-og ungdomsstevnene er bak oss. Vi hadde håpet på at vi var tilbake på 2019-nivå i antall resultater, men dessverre så er vi et lite stykke unna. I 2019 hadde topp 5 stevnene i Oslo og Akershus totalt 7661 resultater, men i 2022 landet vi på 7099. Ikke krisetall, men det er viktig påminnelse om de mulige konsekvensene korona har hatt for idretten vår. Mer innsikt i tallene vil bli publisert innen 17.november på kretsens hjemmeside.

Terminlistemøte 24.oktober

25 deltakere fra klubber i Oslo og Akershus deltok på kretsens terminlistemøte mandag 24.oktober på Bislett stadion. Før gjennomgangen av terminlisten ble deltakerene informert om kretstens prosjekter og statsninger for 2023. Et viktig punkt som det ble snakket mye om var reglene for internasjonal approbering. Ler mer om dette og terminlisten [her](#).

Overgang til nye systemer

De aller fleste har fått med seg at iSonen tar over for Sportsadmin fra 2023. I tillegg så kommer EQ-Timing til å ta over terminlisteansvaret fra mosjon.friidrett.no for løp utenfor bane. Mange endringer på en gang kanskje, men vi er sikre på at dette blir det beste for friidretten på sikt. Les mer om overgangen til EQ-Timing [her](#).

Stavsamlinger

16.oktober ble det avholdt en stavsamling for 25 stavspirer i alderen 10-14 år. Utøverne ble delt inn i grupper basert på alder og om de har hoppet stav tidligere. Samlingen ble delt i 2 økter, med innlagt pizzapause etter 1.økt, og tok totalt 4 timer. Allerede 13.november er det klart for ny stavsamling i Bærum Idrettspark. Vi kommer til å gjennomføre flere av disse samlingene utover i 2023, i tillegg til andre øvelser som tresteg og i kast. Ler mer om kommende samling [her](#).

Lerøy-konseptet for 2023

Lerøy-satsningen til Oslo og Akershus ble en skikkelig suksess i 2022. Begge kretsene tok første- og andreplass under årets Lerøy-leker på Rjukan. Modellen, men mange og felles samlinger, har bidratt til at de fleste av kretsens 13-14 åringer har deltatt på en eller flere av våre samlinger. For 2023 planlegger vi oppstart allerede i januar. Mer informasjon vil komme på denne [samlesiden](#) i løpet av desember.

DNA u20 i Spania

16 utøvere fra Oslo og Akershus ble sendt til Castellon i Spania for å delta på det litt merkelige stevnekonseptet DNA (Dynamic New Athletics) i regi av det Europeiske friidrettsforbundet helgen 16.-18.september. Laget klarte å avansere til finalegruppen basert på lørdagens prestasjoner, og fikk seg en kjempefin opplevelse både sosialt og mtp erfaring til internasjonale mesterskap. Det er uvisst om vi blir invitert til å delta på DNA for 2023, men i så fall er det ønskelig å sende enda et lag for å representere Oslo og Akershus. Les mer om stevnet [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](#).

Kurs i OpenTrack

En del klubber i Oslo og Akershus har allerede tatt i bruk OpenTrack på sine friidrettsstevner på bane, men det er ønskelig at alle begynner å bruke dette systemet i 2023. Vi har derfor satt opp et online-kurs med Roar Holen tirsdag 24.november for å løse dere igjennom systemets viktigste funksjoner for å kunne gjennomføre et stevne. Ler mer [her](#).

Friidrett i skolen

Kretsenes samarbeidsprosjekt med SFO. Vi ønsker at flere klubber etablerer et Friidrett i skolen-prosjekt med lokale skole, og vi håper dere tar dere tid til å lese litt mer om konseptet [her](#).

Kursplan

Under finner dere kursene som er klare for påmelding. Det er mulig vi sper på med flere kurs, men det kommer an på påmeldingen. Ta kontakt dersom dere ønsker at vi arrangerer kurset hos klubben deres.

- **Friidrett for barn**
 - 3.desember - Bærum Idrettspark - [PÅMELDING](#)
 - 5.februar - Nes Arena - [PÅMELDING](#)
- **Trener 1 (del 1)**
 - 19.-20.november - Bærum Idrettspark - [PÅMELDING](#)

- Del 2 i januar 2023
- **Kretsdommer**
 - 16.januar - Bislett stadion - [PÅMELDING](#)
 - 6.mars - Digitalt - [PÅMELDING](#)
- **Forbundsdommer**
 - Februar - Digitalt - Påmelding åpner snart
- **Open Track**
 - 24.november - Digitalt - [PÅMELDING](#)
- **Tidtakerkurs (Finishlynx)**
 - April - Oslo - Mer informasjon kommer