




Samlings og aktivitetsplan 1, 2019 - 2020

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 03.10. 2019


1. Halltid på lørdager hvor kretsen har leid er fra kl. **1100 – 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
25. – 27.10.19 Leirer: Trøndelag idrettskrets	Steinkjerhallen, friidrettshall Tverridrettslig Ungdomssamling	Alle født 2004 - 2007	Egen innbydelse sendes klubbene og kommer på Friidrettskretsens hjemmeside.	Felles ungdomssamling. Ett samarbeidsprosjekt mellom særvidrettskretsene, Steinkjer vgs. og NTIK.
02.11.19 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	Alle NfNT vil ha representant til stede for samtaler og besvaring av spørsmål fra klubbene.	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1045 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan	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


			<p>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>NTHET!</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</p> <p>Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret. Påmelding kretskontoret innen 27.oktober.</p>	<p>trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
09.11.19 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<p>Samling på tvers av klubbgrensene</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>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</p> <p>Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>Friidrettskretsen har leid hallen hver lørdag. Noen unntak.</p>
16.11.19 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2004 – 2007.	 <p>3 - 4 øvelser for alle. Rullering. Fra kl. 1000 - 1500 1.økt kl. 1000 - 1200: Hekk, 3-</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Hvordan holde oss frisk</p> <p>Felles lunsj, småprat, tema og sosial aktivitet. 1200 – 1400.</p>

			steg, diskos/slegge og høyde ++ 2.økt kl. 1400 - 1500 BASISTRENING	
23.11.19 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene 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. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. 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 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. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
30.11.19 KI 1000 – 1600 Leier: Steinkjer vgs landslinje friidrett/spissa toppidrett.	Spisset toppidrettssamling Steinkjerhallen 1. Utøverforum 2. Trenerforum 3. Trening	Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets	Tema/foredrag: kl. 1245 - 1345 Trening: 1.økt kl. 1000 – 1200 Lunsj kl. 1200 - 1245 2.økt kl. 1400 - 1600	Steinkjer vgs Morgendagens toppidrettsutøvere i NT som fyller kravene til spisset toppidrett i regi av OLT. Sammen med personlige trenere. Trenere som jobber med morgendagens toppidrettsutøvere i klubber rundt om i NT.


07.12.19 Leier Steinkjer fik	Steinkjerhallen, friidrettshall Advent-stevne. Arrangør: Steinkjer fik	Alle f.o.m. 10år.	Se: Datasortert Terminliste for hele landet.	Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.
14.12.19 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene 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. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. 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 lurere på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
21.12.19 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene 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 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. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.


			<p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	
29.12.19 – 13.01.20	Kretssamling på Tenerife		<p>Samling på tvers av klubbgrensene Gjennomføres av Steinkjer fik i samarbeid med Steinkjer vgs. og klubbene</p>	
04.01.20 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<p>Samling på tvers av klubbgrensene</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 for om dere ønsker å benytte dere for av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. 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 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.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
11.01.20 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2004–2007.	 <p>3- 4 øvelser for alle. Rullering 1.økt kl 1000 - 1200: Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang.</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Antidoping Felles lunsj kl 1200 - 1300, småprat og sosial aktivitet.</p>

			2.økt kl. 1200 - 1300 ANTIDOPING	
18. – 19.01.20 Leier Steinkjer fik	Steinkjerhallen, friidrettshall Steinkjer Indoor.	ALLE	Se: Datasortert Terminliste for hele landet.	Arrangør: Steinkjer fik Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.
25.01.20 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall		Samling på tvers av klubbgrensene 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. Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. 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 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. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
01. – 02.20	NM innendørs Bærum			Bærum
01.02.20 NTfik leier	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	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

			<p>av tilbudet litt gjennom vinteren.</p> <p>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</p> <p>Alder 13 år og eldre.</p> <p>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret innen 27.oktober</p>	<p>trenerne og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>08.02.20</p> <p>NTfik leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</p> <p>Denne samlingen kan bli endret til en helgesamling.</p>	<p>Kretssamling: Alle født 2004 – 2007.</p>	 <p>4 øvelser for alle. Rullering. 1.økt kl. 1100 - 1300 Øvelser: Kule, hekk, 3-steg, høyde 2.økt kl. 1300 – 1400 Norsk kosthold vs kosttilskudd</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett.</p> <p>Tema: Norsk kosthold vs kosttilskudd. Avslutter med felles lunsj Kl. 1300 - 1400, Tema, småprat og sosial aktivitet.</p>
<p>15.02.20</p> <p>NTfik leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</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>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</p> <p>Alder 13 år og eldre.</p> <p>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 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 trenerne og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurer på.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>

<p>22.02.20 KI 1000 – 1600</p> <p>Leier: Steinkjer vgs Landslinje friidrett/spissa toppidrett?</p>	<p>Spisset toppidrettssamling</p> <p>Steinkjerhallen</p> <p>1. Utøverforum 2. Trenerforum 3. Trening</p>	<p>Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets</p>	<p>Tema/foredrag: kl. 1245 - 1345</p> <p>Trening: 1.økt kl. 1000 – 1200 Lunsj kl. 1200 - 1245 2.økt kl. 1400 - 1600</p>	<p>Steinkjer vgs</p> <p>Morgendagens toppidrettsutøvere i NT som fyller kravene til spisset toppidrett i regi av OLT. Sammen med personlige trenere</p> <p>Trenere som jobber med morgendagens toppidrettsutøvere i klubber rundt om i NT.</p>
<p>29.02.20</p> <p>NTfik leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</p>	<p>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</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>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. 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 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.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>06.-08.03.20</p>	<p>UM innendørs</p>			<p>Bærum</p>

<p>14.03.20</p> <p>NTfik leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</p>	<p>Kretssamling: Alle født 2004 – 2007.</p>	 <p>3 - 4 øvelser for alle. Rullering. 1.økt kl 1000 - 1200 Øvelser: Spyd, hekk, stav, kappgang 2.økt kl 1400-1500 BASISTRENING</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: 1.hjelp ved skader, lisens og skadetelefon. 1200 – 1400 Felles lunsj, tema, småprat og sosial aktivitet.</p>
<p>21.03.20</p> <p>NTfik leier</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</p>	<p>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</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>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. 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 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.</p> <p>Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>28.03.2019</p>			<p>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</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</p>	

			<p>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>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	
31.03.20 – 13.04.20	Kretssamling Montegordo Portugal		<p>Samling på tvers av klubbgrensene Gjennomføres av Steinkjer fik i samarbeid med Steinkjer vgs. og klubbene</p>	
18.04.20 NTfik leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2004 – 2007.	 <p>3- 4 øvelser for alle. Rullering. Kl. 1100 - 1300 Øvelser: Slegge/diskos, start/veksling, lengde/3-steg, kappgang</p>	<p>Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet.</p>