



## Samlinger og aktivitetsplan 1, 2020 - 2021

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.

**ENDRET 26.02.2021**


**Mrk: endret tid på lørdager med Åpen hall.**

**Kl 1200 – 1400**

1. Alle samlinger blir gjennomført etter til en hver tids gjeldende smittevernregler. Vi må derfor ta forbehold om endringer.
2. Halltid på lørdager hvor kretsen har leid er fra kl. **1200 – 1400. Endringer kan komme.**
3. Alle møter ferdig ombyttet klar for trening **minimum 15 min før annonsert start.**
4. 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.
5. 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. Trenerne og foresatte som ønsker input og faglig påfyll er hjertelig velkommen som observatører.
6. Noen av disse samlingene blir kommende vinter over 2

Dato	Sted og aktivitet	Aldersgruppe	Innhold	Spisskompetanse/Tema
14.11.20 <b>Nt fik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<b>Samling på tvers av klubbgrensene</b> Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1200 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du	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


			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.	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.  <b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
<b>NTfik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall og eventuelt basis- turnhall. Tidpunkter for leie leveres Steinkjerhallen  <b>UNGDOMS – KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b>  <b>Flyttet Ny dato kommer!</b>	<b>Felles kretssamling med Nordland fik:</b> Alle født 2005 – 2008.	  Egen plan kommer.	<b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. Friidrett.  <b>Tema:</b> Hvordan holde oss frisk  - Samlingsplan 1, 2020 – 2021 - Antidoping – ren utøver v/ Oddbjørn Floan Antidoping Norge
21.11.20 <b>NTfik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<b>Samling på tvers av klubbgrensene</b>  Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 –	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

			<p>1400 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> Alder 13 år (i 2021) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>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>
<p>28.11.20 Kl 1000 – 1600</p> <p><b>Leier:</b> Steinkjer vgs landslinje friidrett/spissa toppidrett.</p>	<p><b>Spisset toppidrettssamling</b></p> <p>Steinkjerhallen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utøverforum</li> <li>2. Trenerforum</li> <li>3. Trening</li> </ol>	<p>Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets</p>	<p><b>Tema/foredrag:</b> kl. 1245 – 1345 <b>Antidoping – Ren utøver v/Oddbjørn Floan Antidoping Norge</b></p> <p><b>Trening:</b> 1.økt kl. 1000 – 1200 Lunsj kl. 1200 – 1245 2.økt kl. 1400 – 1600</p>	<p><b>Steinkjer vgs</b></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>06.12.20 <b>Leier</b> <b>Steinkjer fik</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p><b>Advent-stevne.</b> <b>Arrangør:</b> Steinkjer fik</p>	<p>Alle f.o.m. 10år.</p>	<p>Se: Datasortert Terminliste for hele landet.</p>	<p>Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.</p>
<p>12.12.20 <b>NTfik leier</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall og eventuelt basis- turhall kl 1330 – 1430.</p>	<p><b>Kretssamling:</b> Alle født 2005 – 2008.</p>		<p><b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. Friidrett. <b>Tema:</b> Kosthold og ernæring</p>

	<b>UNGDOMS – KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b>		3 – 4 øvelser for alle. Rullering. Fra kl. 1000 – 1500 <b>1.økt kl. 1000 – 1200:</b> Hekk, 3-steg, diskos/slegge og høyde ++ <b>2.økt kl. 1330 – 1430</b> BASISTRENING	Felles lunsj, småprat, tema og sosial aktivitet. 1200 – 1400.
19.12.20 <b>NTfik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall <b>Samling «stavprosjekt»</b>	ALLE	<b>Samling på tvers av klubbgrensene</b> Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 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. <b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b> 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 lurer på.  <b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
28.12.20 <b>NTfik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	<b>Samling på tvers av klubbgrensene</b> Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke	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

Samlings og aktivitetsplan 1Nordtomme, Geir

			<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><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b></p> <p>Alder 13 år og eldre.</p> <p>Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	<p>trenere og støtteapparat som er i hallen om det er ting du lurert på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>30.12.20</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	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. 1200 – 1400 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></p> <p>Alder 13 år (i 2021) 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 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 lurert på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>

<p>09.01.21</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	<p><b>AVLYST</b></p> <p>Steinkjerhallen, friidrettshall og basis- turnhall kl 1330 – 1430.</p> <p><b>UNGDOMS – KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b></p>	<p><b>Kretssamling:</b> Alle født 2005 – 2008.</p>	 <p>3- 4 øvelser for alle. Rullering <b>1.økt kl 1000 – 1200:</b> Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang.</p> <p><b>2.økt kl. 1330 – 1430</b> Basistrening</p>	<p><b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. Friidrett. <b>Tema:</b> Skadeforebygging og førstehjelp ved skader Felles lunsj kl 1200 – 1300, småprat og sosial aktivitet.</p>
<p>16.01.2021</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	<p><b>AVLYST</b></p> <p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p><b>Samling «stavprosjekt»</b></p>	<p>ALLE</p>	<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. 1200 – 1400 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> 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 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 lur på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>


<p>23.–24.01.21</p> <p>Leier Steinkjer fik</p>	<p><b>AVLYST</b></p> <p>Steinkjerhallen, friidrettshall <b>Steinkjer Indoor.</b></p> <p>Søkersamling Landslinje friidrett</p>	<p>ALLE</p>	<p>Se: Datasortert Terminliste for hele landet.</p>	<p><b>Arrangør:</b> Steinkjer fik Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.</p>
<p>30.01.2021</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</p>	<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. 1200 – 1400 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> 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 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 lur på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>06.-07.02.21</p>	<p><b>AVLYST</b></p> <p>NM innendørs</p>			<p><b>Ullsteinvik</b></p>


<p>06.02.21 <b>NTfik leier</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>ALLE</p>	<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. 1200 – 1400 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 lurer på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>13.02.2021</p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>12-19 år + utøvere som defineres som toppidrettsutøvere.</p> <p><b>Trening i faste «klubb-kohorter», dvs. grupper som trener sammen i klubben. Trener er smittevernsansvarlig.</b></p> <p><b>Deltakerliste sendes kretskontoret etter endt trening. Husk å vaske av brukt utstyr når kohorten er ferdig å bruke det slik at det er klart for neste gruppe.</b></p>	<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. 1200 – 1400 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 lurer på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>



<p>20.02.21</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>12-19 år + utøvere som defineres som toppidrettsutøvere.</p> <p><b>Trening i faste «klubb-kohorter», dvs. grupper som trener sammen i klubben. Trener er smittevernsansvarlig.</b></p> <p><b>Deltakerliste sendes kretskontoret etter endt trening. Husk å vaske av brukt utstyr når kohorten er ferdig å bruke det slik at det er klart for neste gruppe.</b></p>	<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. 1200 – 1400 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 lur på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>
<p>27.02.21</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p>	<p>12-19 år + utøvere som defineres som toppidrettsutøvere.</p> <p><b>Trening i faste «klubb-kohorter», dvs. grupper som trener sammen i klubben. Trener er smittevernsansvarlig.</b></p> <p><b>Deltakerliste sendes kretskontoret etter endt trening.</b></p>	<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. 1200 – 1400 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 lur på.</p> <p><b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.</p>

		<i>Husk å vaske av brukt utstyr når kohorten er ferdig å bruke det slik at det er klart for neste gruppe.</i>		
27.02.21 KI 1000 – 1600 <b>Utsatt til etter UM innendørs. Ny dato kommer!</b> Leier: Steinkjer vgs Landslinje friidrett/spissa toppidrett?	<b>UTSATT</b>  <b>Spisset toppidrettssamling</b>  Steinkjerhallen  1. Utøverforum 2. Trenerforum 3. Trening	Steinkjer videregående skole i samarbeid med NT friidrettskrets	<b>Tema/foredrag:</b> kl. 1245 – 1345  <b>Trening:</b> 1.økt kl. 1000 – 1200 Lunsj kl. 1200 – 1245 2.økt kl. 1400 – 1600	<b>Steinkjer vgs</b>  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.  <b>PÅMINNELSE:</b> <b>Alle som ikke har gjennomført «Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.</b>
05.-07.03.21	<b>AVLYST</b>  <b>UM innendørs</b>			<b>Steinkjer</b>
06.03.2021	<b>2 x Innendørsstevne i Steinkjerhallen</b>	Stevnet blir arrangert ihht gjeldende smittevernsregler. Dette vil regulere fra hvilke kommuner	<b>Bredde under 20år + Toppidrett</b>	<b>Steinkjer fik</b>

		deltakere kan komme fra.		
13.03.21 <b>NTfik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall og basis- turnhall 1330 - 1430  <b>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b>	<b>Kretssamling:</b> Alle født 2005 – 2008.	 3 - 4 øvelser for alle. Rullering. <b>1.økt kl 1000 - 1200</b> <b>Øvelser:</b> Spyd, hekk, stav, kappgang <b>2.økt kl 1330-1430</b> BASISTRENING	<b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. <b>Tema:</b> 1.hjelp ved skader, lisens og skadetelefon. 1200 – 1245 Felles lunsj, småprat og sosial aktivitet. 1245-1315 Tema
20.03.21 <b>NTfik leier</b>	Steinkjerhallen, friidrettshall <b>Samling «stavprosjekt»</b>	ALLE	<b>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</b>  Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 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 lurer på.  <b>Klubbene/aktive</b> kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
27.03.2021 ??????????			<b>Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene</b>  Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1200 – 1400 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke	

			<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><b>Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse.</b></p> <p>Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.</p>	
<p>10.04.21</p> <p><b>NTfik leier</b></p>	<p>Steinkjerhallen, friidrettshall</p> <p><b>UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14</b></p> <p><b>Samling «stavprosjekt»</b></p>	<p><b>Kretssamling:</b> Alle født 2005 – 2008.</p>	 <p>3- 4 øvelser for alle. Rullering. Kl. 1100 - 1300 <b>Øvelser:</b> Slegge/diskos, start/veksling, lengde/3-steg, kappgang, <b>stav</b></p>	<p><b>Arrangør:</b> NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. <b>Tema:</b> Samlingsplan 2 – 2021</p> <p>Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet. <b>PÅMINNELSE:</b> <b>Alle som ikke har gjennomført «Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.</b></p>