



Til
Uttatte utøvere som skal representere
Nord-Trøndelag i Lerøy – lekene 2019

Steinkjer 29.august 2019

Gratulerer

Du er tatt ut på kretslaget til NTfik som skal delta på Lerøy-lekene 2019!!!

Da nærmer det seg helgen hvor du skal være med å kjempe på kretslaget til Nord-Trøndelag friidrettskrets om tittelen «Regionmester i friidrett» mot følgende kretser: M&R FIK, STFIK, NTFIK, Nordland FIK, Troms FIK og Finnmark FIK som arrangeres på Måndalen stadion i Møre & Romsdal 30.august – 1.september. Vi reiser med buss som starter i Skage fredag morgen kl. 0900. Deretter kjører bussen til Hylla og FV 17 til Asphaugen og E6 til Steinkjer og Stjørdal.

Aktuelle stoppesteder: Skage, Shell Hylla, Namdalseid, Hjellobtn, Esso Asphaugen, Steinkjer skysstasjon, Bunnpris Røra, Shell Vinne, Gråmyra, Prix Åsen, Stjørdal skysstasjon.

Nøyaktig bussrute og påstigningssteder kommer når alle uttatte har svart.

På bussturen til Måndalen skal vi bruke tiden godt. Bli kjent, teambygging, spilleregler og relevant info. Med på bussen er primært aktive, ledere og trenere. Ved ankomst blir det en liten tur for å bli kjent i område og litt teknikktraining etter ønske fra de aktive før det blir kveldsmat, litt sosial aktivitet og ro.

For dere som var med i fjor så vet vi at dette blir en kamp til siste øvelse søndag. Vi håper alle uttatte er friske og raske slik at de kan være med å kjempe for Nord-Trøndelag friidrettskrets!

Vi håper i tillegg:

1. At alle er topp motiverte og har *laget* i fokus!
2. At alle er uredd og tørr å kjempe i uvante øvelser. (Viktig for å kapre «gratispoeng»)

Det er derfor **veldig** viktig i lagkampen at vi har utøvere på alle øvelser. Da sanker vi som sagt masse ekstra poeng!!

Med godt lagarbeid og stor innsats av alle skal vi i år vinne lagkampen!!

Ta med alt nødvendig personlig utstyr som:

Til bussturen: Matpakke, drikke, frukt osv.

Ellers: Liggeunderlag (max 90 cm bred), sovepose, **nok varme klær**, toalettsaker, konkurranse sko, litt lommepenger osv. og ikke minst godt humør!!

Alle får t-skjorte av teknisk kvalitet som skal benyttes i konkurransen. I tillegg kretsens Puma treningsjakke og T-skjorte for bruk på fritiden/reisen.

Lørdag kveld vil det være et eget sosialt opplegg for aktive og for trenere/ledere.

Eventuelt forfall til kampen meldes snarest og seinest 25.august.

Når det gjelder bespising må vi ha tilbakemelding fra dere om noen har allergier som må hensyn tas.

Egenandel Ungdoms-lekene kr 1000,- som inkluderer alt.
(Faktura sendes klubben din)

Spørsmål? geir.nordtomme@nif.idrett.no

958 70 947

Mvh

Norsk friidrett Nord-Trøndelag

Geir Nordtømme/daglig leder

Klasse	Navn	Klubb
<u>Jenter 13år</u>		
	Marianne Schwartz	Grong il
	Ingrid Iversen Klepp	Inderøy il
	Erika Ryan Øian	Ogndal il
	Sigrid Overrein	Ogndal il
	Milda Opheim	Snåsa il
	Isa Ingeborg Sørbakk	Snåsa il
	Tora Kvitvang Benan	Steinkjer fik
	Irmelin Bildal	Steinkjer fik
	Anne Elise Vehus Skjerve	Verdal fik
Jenter 14 år		
	Leonora Wekre	Henning il
	Anniken Evenhus	il Aasguten
	Andrine Rønning	il Aasguten
	Kaia Neergård	Grong il
	Karen Helene Stevik	Kolvereid il
	Julia Cherqy Nilsen	Namdalseid il
	Inga Overland	Snåsa il
Gutter 13 år		
	Fredrik Kjønstad Ukkelberg	Frol il
	James Willis	Frol il
	Mathias Kaldahl	Grong il
	Thomas Reitan	il Fram
	Edvard Sjøstad	Lånke il
	Imre Valli Viken	Lånke il
	Linus Aleksander Oshaug	Ogndal il
	Even Elias Grannes Pedersen	Overhalla il
	Petter Davidsen	Steinkjer fik
	Jakob Sederholm Hoff	Stjørdal fik
Gutter 14 år		
	Ole Daniel Prigge	il Nybrott
	Jonas Flasnes	Kolvereid il
	Theodor Berg	Snåsa il
	Bastian Elnan Aurstad	Steinkjer fik
	Henrik Skaufel	Stjørdal il
	Olav Dybdahl-Holthe	Verdal fik
	Sigurd Egeland Valseth	Verdal fik