



Samplings 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 samplingsplan.

UTKAST pr 06.03. 2022

NYHET! Vi har som kjent en samarbeidsavtale med Nordland fik og alle samlingene i år vil være i samarbeid med Nordland fik. Det samme gjelder lørdager med Åpen hall!

1. Alle samlinger blir gjennomført etter til en hver tids gjeldende smittevernregler. Vi må derfor ta forbehold om endringer.
2. Halltid på lørdager hvor kretsene har leid er fra kl. **1000 – 1300**. 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. Trenere og foresatte som ønsker input og faglig påfyll er hjertelig velkommen som observatører.
6. 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
22. – 24.oktober	Tverridrettslig Ungdomssamling 13 – 16år	Felles kretssamling med Nordland fik: Alle født 2006 – 2009.	Egen plan for samlingen kommer etter den er koordinert med øvrig idretter.	Fredag kveld: Felles aktiviteter Lørdag: 1.økt Egen særiddrett Lørdag 2.økt: Felles aktiviteter Søndag 1.økt: Egen særiddrett
22.-24.oktober	Trener1 kurs	Alle over 15år som har Friidrett for barn eller lignende grunnkompetanse.	Ihht NFIFs kursplan/trenerløypa. Egen gjennomføringsplan fra kurslærer	Steinkjerhallen Kurslærer: Kjell Vidar Norheim
23.oktober	UTSATT, NY DATO KOMMER Arrangementkurs	Alle over 15år	Egen gjennomføringsplan	Steinkjerhallen Kurslærer: Sverre Homstad

30.oktober Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall Oppstart-samling «stavprosjekt»	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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 (i 2022) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	Fríidrettskretsen 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. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
6.november Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Nordland fik har egen helgsamling og blir i hallen sammen oss: Alle født 2006 – 2009.	 1 økt fra kl 1000 - 1300 Øvelser: - 3-steg - Slegge - Sprint start - Stafett veksling	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett.

13.november Kretsene 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. 1000 – 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 lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
20.november Kretsene 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. 1000 – 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 lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.

			Utendørs fellesøkt for «Løpegruppe» mellom/langdistanse. Alder 13 år (i 2022) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	
27.11.2021 Kretsene 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. 1000 – 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 lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
4.desember 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.

11.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.	 3 - 4 øvelser for alle. Rullering. Fra kl. 1000 - 1500 1.økt kl. 1000 - 1200: Hekk, 3-steg, diskos/slegge og høyde ++ 2.økt kl. 1330 - 1430 BASISTRENING	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Kosthold og ernæring Felles lunsj, småprat, tema og sosial aktivitet. 1200 – 1400.
18.desember Kretsene leier	 Samling «stavprosjekt» TRENINGSTEVEVNE STAV	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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.

28.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall AVLYST	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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 lurer på. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
30.desember Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall AVLYST	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi ordne med det siden	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.

			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 (i 2021) og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
8.januar 2022 Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall NORDTOMME-KRETSSAMLING for U13 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2006 – 2009	 3-4 øvelser for alle. Rullering 1.økt kl 1000 - 1200: Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang. 2.økt kl. 1330 - 1430 Basistrening	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Skadeforebygging og førstehjelp ved skader Felles lunsj kl 1200 - 1300, småprat og sosial aktivitet.
15.januar 2022 Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall HUSK Å FØLGE GJELDENE SMITTEVERNREGLER. MINNER OM MAX STØRRELSE PÅ KOHORTER/TRENINGGRUPPER! (20)	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 1300 uavhengig av hvilken medlemsklubb i NfNT du representerer. Er du ikke medlem av en klubb? Da kan vi	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.

			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.	Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.
22.-23.januar 2022 Leier Steinkjer fik	Steinkjerhallen, friidrettshall Steinkjer Indoor. Søkersamling Landslinje friidrett	ALLE	Se: Datasortert Terminliste for hele landet.	Arrangør: Steinkjer fik Innbydelse med informasjon sendes klubbene og legges ut på vår hjemmeside.
29.januar 2022 Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall HUSK Å FØLGE GJELDENDE SMITTEVERNREGLER. MINNER OM MAX STØRRELSE PÅ KOHORTER/TRENINGGRUPPER! (20)	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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.	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. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.

			Alder 13 år og eldre. Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	
5.-6.februar	NM innendørs Ullsteinvik			Ullsteinvik
5.februar Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall HUSK Å FØLGE GJELDENE SMITTEVERNREGLER. MINNER OM MAX STØRRELSE PÅ KOHORTER/TRENINGGRUPPER! (20)	ALLE	Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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 innen 27.oktober	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.
12.februar	STEINKJERHALLEN Utleid TIL ANDRE AKTIVITETER			
19.februar Kretsen leir	Steinkjerhallen, friidrettshall TRENINGSSTEVNE (UM-OPPKJØRING) OG LØPSKARUSELL FOR DE SOM ØNSKER DET!	ALLE	Samling på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i	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

			hallen fra kl. 1000 – 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.	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.
26.februar 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. PÅMINNELSE: Alle som ikke har gjennomført

				«Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.
4.- 6.mars 2022	UM innendørs			Steinkjer
12.mars Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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.	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. Klubbene/aktive kan også ta kontakt med krets om de ønsker hjelp inne enkelte øvelser.

			Påmelding til løpegruppen til kretskontoret.	
19.mars Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.	 3 - 4 øvelser for alle. Rullering. 1.økt kl 1100 - 1300 Øvelser: Spyd, hekk, stav, kappgang 2.økt kl 1430-1530 BASISTRENING	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: 1.hjelp ved skader, lisens og skadetelefon. 1300 – 1430 Felles lunsj, tema, småprat og sosial aktivitet.
26.mars Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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.	
2.april Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall UNGDOMS - KRETS SAMLING for UM 15-16 og Lerøy 13-14	Kretssamling: Alle født 2006 – 2009.	 3- 4 øvelser for alle. Rullering. Kl. 1000 - 1300 Øvelser: Slegge/diskos, start/veksling, lengde/3-steg, kappgang	Arrangør: NTfik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett. Tema: Samlingsplan 2 – 2022 Avslutter med felles lunsj, småprat og sosial aktivitet. PÅMINNELSE: Alle som ikke har gjennomført «Ren utøver» MÅ gjøre dette snarest.
09.april Kretsene leier	Steinkjerhallen, friidrettshall	ALLE	Samling/egentrening på tvers av klubbgrensene Åpen hall. Alle som har lyst å trene sammen andre kan møtes i hallen fra kl. 1000 – 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.	
--	--	--	--	--