



Nyhetsbrev april – mai 2024

Her er nyhetsbrev med informasjon om aktiviteter/ting som skjer i kretsen fremover
Innbydelser med detaljert informasjon blir lagt ut på kretsen sine nettsider

Nytt styre i Møre og Romsdal Friidrettskrets:

Leder	Olav Sindre Rise, Hareid IL
Nestleder	Terje Dyb, Dimna IL
Styremedlem	Thea Sørvik, Tingvoll IL
	Ingrid Ness Rolland, Tingvoll IL
Ungdomsrepresentant	Anna Maria Kostaris, Hareid IL
Varemedlem	Daniel Kvalvik, Torvikbukt IL
Vara Ungdomsrepr	Malin Flø Husøy, Hareid IL

TERMINLISTE:

KM 11-19 og Senior arrangeres sammen med Ørstaleikane 24-25. august

Her er oversikt over innmeldte arrangement på kretsen sin terminliste i april-mai:

<u>April</u>		
30.	Rekrutteringscup 1 - gateløp	Ørsta
30.	Finale Skole-cupen 2023-2024	Molde Idrettspark
<u>Mai</u>		
1.	1.mai løpet	Åheim
1.	Konradløpet	Velledalen IL
4.	Friidrettskarusell	Holmemstranda
4.	Treningsstevne	Norodd
7.	TINEstafetten	28 steder i M&R
8.	Mørðarbakken Opp	Dimna
22.	Seriestevne Ålesund	Ålesund
23.	Treningsstevne	Norodd
24.	Moltumila	Moltustranda
25.	Motbakkeløp Hidsegga 2024	Moltustranda
25.	Sparebank1 Vartdalsstranda Halvmaraton - KM Halvmaraton	Ørsta
25.	Åndalsnesløpet	Åndalsnes
26.	Hadarleikane	Hareid
26.	Storehornet 497	Godøy IL

Terminlisten for Arrangement på bane finner dere her; [iSonen](#)

Terminlisten for arrangement utenfor bane finner dere her; [EQTiming](#)

World Ranking Competition

Arrangører som ønsker at resultater fra stevner skal godkjennes for ranking, internasjonal statistikk og kvalifisering til internasjonale mesterskap må søke sitt arrangement godkjent av WA senest 60 dager før stevnet avholdes. Søknaden sendes til kretsen – som så sender videre til NFIF.

Konseptet trådte i kraft fra 01.01.2023 og gjelder for både banestevner og løp utenfor bane. Les mer her; [World Ranking Competition - Slik får du stempel \(friidrett.no\)](https://www.friidrett.no/World-Ranking-Competition-Slik-far-du-stempel)



Møre Fjell- og motbakkecup 2024

DATO	Navn	Sted/ Klubb	Type	Lengde/hm
20.apr	Varden Opp Hustadvika	Hustadvika/ MOI	Motbakke	4,7 km / 750 hm
26.mai	Storehornet 497	Valder/ Godøy IL	Motbakke	4,2 km / 497 hm
1.jun	Blåfjeld Rett Opp	Syvde	Motbakke	4,4 km / 842 hm
21.jul	Mefjellet Opp	Valldal	Motbakke	7 km / 1100 hm
17.aug	Saudehornet Rett Opp	Ørsta IL	Motbakke	5,7 km / 1303 hm
17.aug	Kårvatn Skyrace U20	Trollheimen Fjellsportklubb	Fjell	15 km / 1160 hm
	Kårvatn Skyrace	Trollheimen Fjellsportklubb	Fjell	29 km / 1900 hm
31.aug	Averøy 3 Fjell	Mork Stadion, Averøy Løpeklubb	Fjell	18 km / 1200 hm
07.sep	Melshornløpet	Ørsta IL	Motbakke	6,95 km / 803 hm
10.sep	Varden Opp	Molde/ MOI	Motbakke	3,8 km / 406 hm
14.sep	Torvikbukt 6 topper U20	Torvikbukt IL	Fjell	13 km / 1050 hm
	Torvikbukt 6 topper	Torvikbukt IL	Fjell	22 km / 1900 hm
14.sep	Urke Challenge - Saksaløpet	Ørsta	Motbakke	4,3 km / 1040 hm
22.sep	Nesaksla Opp	Åndalsnes	Motbakke	2 km / 640 hm

Klasseinndeling for cup:

Menn/Kvinner U20 (15-19 år), Menn/Kvinner Senior (20 år og eldre).

NB! Noen fjelløp har laget egne løyper for U20.

Antall løp/premiering:

De 5 beste løpene teller i sammendraget, men du er kvalifisert allerede fra løp 1.

Premiering:

Det vil være pengepremier til de 3 beste i hver klasse:

kr 5 000 for 1. plass, kr 3 000 for 2. plass, og kr 2 000 for 3. plass.

Stafetter

Norges Friidrettsforbund ønsker å støtte et bredere tilbud på stafetter ute hos klubbene Sportslig utvalg i kretsen utfordrer klubbene;

Sett opp en eller flere stafetter på eksisterende stevner;

«Donald-stafett» - mikslag (både klubber og kjønn) – vær kreativ..

Gjerne flere terreng/gate stafetter

Kretsen har fått tilsagn på noe midler – og klubbene kan søke om støtte etter arrangert stafett

Tildeles etter sesongen.



Felles overnatting under UM på Bislett 30/8-1/9

Kretsen har innhentet tilbud for felles overnatting under Ungdomsmesterskapet i Oslo i sommer på Scandic St Olavs Plass

Frister:

- 25/7 melde inn ønske om antall rom (vær realistisk)
- 12/8 bekreftelse på antall rom med navneliste
(ingen «slingringsmonn» på disse fristene)

Se mer info på kretsen sin nettside



Friidrett i skolen

Finalen i Skole-cupen arrangeres på Molde Idrettspark 30/4

- Ca 320 elever 6-10. klasse fra hele kretsen møtes for å konkurrere på 60m – lengde – kule – 600m



TINEstafetten arrangeres av skoler og klubber på nesten 30 steder i kretsen

De fleste arrangement går tirsdag 7. mai

Totalt er det påmeldt 600 lag – med 8 elever på hvert lag

Info om arrangement i Møre og Romsdal finner dere her;

[Finn din stafett - TINEstafetten](#)

Kretsstyret vil oppfordre klubbene til å bruke disse aktivitetene i skolen til rekruttering. Her er det mange barn og unge som synes det er kjekt å drive friidrett – og like mange gutter som jenter som deltar.

Friidrettskarusell

Kretsen inviterer klubbene til å arrangere Friidrettskarusell for utøvere 1. klasse til 14 år. Målet med karusellen er å rekruttere flere unge – få flere til å delta på stevner – og få flere klubber til å arrangere stevner

- Lokale stevner fortrinnsvis på ettermiddag/kveld midt i uka – gjerne på en av klubbens faste treningskvelder
 - o «keep it simple» - ikke krav om kretsdommere og elektronisk tidtaking
 - o Forslag på 3 øvelser pr stevne
 - o Gjerne gateløp/terrengløp/stafetter
- Oppfordrer klubber med lite aktivitet/arrangement til å arrangere karusell stevne
 - o Naboklubber/krets kan evt bidra med hjelp
- Alder: fra 1. klasse til 14 år (*den enkelte arrangørklubb kan velge å ta med også eldre utøvere*)
- Startkontingent: kretsen anbefaler uten startkontingent

Premiering: deltakerpremie T-skjorte til alle (kretsen dekker denne)



ParaFriidrett er en samlebetegnelse for friidrett for mennesker med ulike funksjonsnedsettelse eller utviklingshemninger. Alle friidrettsstevner i Norge er åpne for deltakelse av parautøvere. Kretsen oppfordrer våre klubber til å sette fokus på dette – og invitere med parautøvere på arrangementene i kretsen. - [ParaFriidrett](#)



KURS

I April startet kretsen 2 kurs; Kretsdommer – og Friidrett for barn

Det er fremdeles mulig å «henge seg på» dommerkurset – ta kontakt med kretskontoret

Når det gjelder Dommerkurs – er det en del nytt når det gjelder «Forbundsdommere»

Kretsdommerutdanningen er som før

Men når det gjelder Forbundsdommere så fases denne ut – og alle må ta nytt NAR-kurs som følger World Athletic sin dommerstige

Ta kontakt med Dommerutvalget i kretsen for mer info rundt dette

Klubber – trenere/ledere som ønsker kurs – meld dette inn til kretskontoret – så settes det opp kurs etter behov.

Kretstrenerere

Kretsen har en «pool» med kretstrenerere. Disse bidrar på treningssamlinger i kretsen

I tillegg kan de dra ut til klubbene og bistå på klubbtreninger – etter forespørsel

Har klubben behov for besøk av en trener med mer kompetanse – så ta kontakt med en av trenerne direkte. Dette tilbudet er gratis for klubbene

Oversikt over kretstrenerere 2024

Navn	Øvelser
Arve Hatløy, Dimna IL	Sprint – hekk - hopp
Terje Dyb, Dimna IL	Distanse
Kai Dagfinn Stenhjem, Ålesund FIK	Kast
Bjørn Rolland, Tingvoll IL	Sprint – hekk - hopp
Arill Larsen, Hareid IL	Sprint
Lene Hoel, IL Norodd	Sprint – hopp
Olaf Wilker, Tingvoll IL	Hopp – spyd - kule
Kasia Kwit, IL Norodd	Hopp – sprint - hekk
Elisabet Grimstad Kirkebø, Hareid IL	Sprint-hopp
Bersven Røkkum, Sunndal IL	Distanse

Trenerattesten

Det er obligatorisk at alle trenere skal ta Trenerattesten

Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, og kommer i tre versjoner – én for trenere i barneidretten, én for trenere i ungdomsidretten én for trenere i voksenidretten.

Når du har fullført Trenerattesten, blir kompetansen synlig på din idretts-CV, og du får tilgang til fagstoff og tips fra noen av Norges beste trenere og utøvere.

Logg inn på <https://trener.nif.no> og ta Trenerattesten nå. Lykke til!



Kostnader i Idretten

Handlingsplan for MRFIK 2024 ble godkjent på Kretstinget 16. mars

Der står følgende under pkt 3,1 :

Kretsen oppfordrer klubbene til lav startkontingent for de yngste

Rekrutter (tom 10 år): Maks 100 kr for 3 øvelser

Lav startkontingent også for 11-12 år

Kretsen bidrar også i dette arbeidet for å holde kostnadene nede;

Ingen egenandel på dagsamlinger

Lav egenandel på samlinger med overnatting

Ingen egenandel for utøvere som deltar på LERØY-lekene

Tilbud til klubbtrenere å delta gratis på treningssamlinger og trenerforum i kretsen

Klubbutvikling

Det er hele 95 klubber i Møre og Romsdal som er medlem i Norges Friidrettsforbund. Noen driver veldig bra – men vi hører også fra flere klubber at de sliter med å få tak i folk til både å lede klubben og som trenere.

NFIF har et godt verktøy i Klubbutvikling – der klubbene kan få hjelp til å finne ut av hvordan drive klubben bedre – finne ut av hva en skal ta tak i

Som en begynnelse på dette anbefaler NFIF at klubbene/styret i klubben tar **KLUBBSJEKKEN**;

Dette vil gi dere et godt grunnlag for hva klubben bør jobbe med for å utvikle seg. Vi anbefaler at styret gjennomfører Klubbsjekken i fellesskap, slik at svarene representerer hele styrets tanker om statusen i klubben. Dette kan for eksempel gjøres på et styremøte.

[Klubbutvikling - Vi hjelper din klubb å bli bedre | Klubbutvikling | friidrett.no](#)

Trygg på trening

Norges Friidrettsforbund har inngått et samarbeid med Redd Barna om kurset Trygg på trening. Kurset skal bidra til å gjøre klubben din trygg for barn.

Klubber kan selv holde kurs på egenhånd eller ta kontakt med kretsen sin dersom de ønsker mer opplæring eller bistand til å avholde kurs.

[Trygg på Trening \(friidrett.no\)](#)





Landslagets Friidrettsskole

Landslagets Friidrettsskole er et idrettsskolekonsept for barn i alderen 6-12 år.

Aktiviteten på friidrettsskolen skal være lekbetont og utviklende og barna skal få et positivt og spennende møte med friidrett og andre idretter.

Klubber i hele landet kan arrangere Landslagets Friidrettsskole når de ønsker, men de fleste arrangerer om sommeren.

Det er gratis å arrangere og arrangør bestemmer selv deltageravgiften. I tillegg til å tilby aktive og morsomme dager for barn i lokalområdet, er Landslagets Friidrettsskole en fin rekrutteringsarena og kan også være inntektsbringende for klubben.

[Landslagets Friidrettsskole](#)



LERØY-lekene – Sommersamling LERØY

7-8. september skal IL Norodd arrangere LERØY-lekene på nye flotte Atlanten stadion

I forkant av LERØY-lekene arrangerer kretsen flere LERØY-samlinger der utøverne 13-14 år møtes til gode treninger – sosiale aktiviteter – og skaper relasjoner på tvers av klubber

Sommersamling LERØY:

16-18. august inviterer kretsen til Sommersamling i Kristiansund.

Da skal utøverne trene og forberede seg til LERØY-lekene senere på sommeren

Det blir en helg fylt med både trening og sosiale aktiviteter – og samlingen er åpen for alle utøvere 13-14 år

Innbydelse kommer

Følg gjerne kretsen på nettsider og Facebook – der legges informasjon og innbydelser ut etter hvert som det kommer inn til kretskontoret

Nettside: [Møre og Romsdal \(friidrett.no\)](http://Møre og Romsdal (friidrett.no))

Facebook: [Norsk Friidrett Møre og Romsdal](https://www.facebook.com/NorskFriidrettMøreogRomsdal)

Mvh

Bente Krakeli

Daglig leder

909 26 225

mrfriidrett@friidrett.no

Olav Sindre Rise

Kretsleder

901 97 723

olav.sindre.rise@gmail.com

