



Nyhetsbrev mars 2021

Kretstinget 2021 ble avholdt digitalt 1/3

Protokoll blir lagt ut på kretsens nettsider når den er klar

Nytt styre er:

Leder	Per Dagfinn Fagerli, IL Norodd
Nestleder	Trine Pilskog, Hareid IL
Styremedlemmer	Lene Hoel, IL Norodd
	Per Egil Solli-Mork, Holmemstranda IL
Ungdomsrepresentant	Kari Forseth, Sunndal IL
Varamedlemmer	Daniel Kvalvik, Torvikbukt IL
	Kai Dagfinn Stenhjem, Ålesund FIK
Vara ungdoms.repr	Henrikke Antonsen, Dimna IL

Prosjektstilling

Kretsen har i samarbeid med Dimna IL og Norges Friidrettsforbund engasjert **Arve Hatløy** i en prosjektstilling i perioden 09/20–12/22. Fordelt slik; MRFIK 20% - Dimna IL 70%

○ Arbeidsoppgaver for kretsen er:

- Etablere trenerforum for trenere i klubbene og kartlegge trenerressurser i kretsen
- Utvikle trenerne i kretsen slik at vi kan tilby friidrettsaktivitet til flere barn og unge

- Ansvar for kretssamlinger i hele kretsen
- Klubbmøter/medlemsmøter for å hjelpe å utvikle klubber med liten aktivitet
- Utvikle arrangørkompetanse i klubbene i kretsen

Kretsstyret har stor tro på at dette skal bidra til å øke trenerkompetansen ute i klubbene i hele kretsen, og samtidig tilby gode treningssamlinger for utøvere i små og store klubber i kretsen



Aktivitet fremover

Det er uklart hvor mye aktivitet kretsen kan planlegge fremover grunnet COVID-19.

Når det blir mulig – så kommer kretsen til å sette samlinger/kurs og møter på kalenderen.

[HER](#) finner dere til enhver tid oppdatert informasjon rundt smittevernregler for friidretten

KURS

Kretsen setter opp kurs etter ønske fra klubbene

Nå i mars arrangeres et digitalt kretsdommerkurs. I høst ble det arrangert et «Friidrett for barn» kurs – der teorien foregikk digitalt – mens praksis foregår ute hos klubbene. Vi kan sette opp flere slike kurs

Type kurs kretsen kan sette opp: Dommerkurs/Starterkurs/Trenerkurs/Arrangementskurs

Meld behov til mrfriidrett@friidrett.no



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.

Les mer her: <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/friidrettsskole/>

Hinderløp blir en del av Norges Friidrettsforbund

Hva er Hinderløp?

Hinderløp sies å være verdens raskest voksende sport, og på verdensbasis har den flere deltagere enn både maraton, halvmaraton og triatlon til sammen. I Norge ble det i 2019 arrangert rundt 20 ulike løp, der det største samlet over 4000 deltagere.



Hinderløp kan være alt fra korte og hinderintensive løp (for eksempel Ninja Warrior) til maratondistanse med 100 hindre underveis. I Norge er det vanligste mellom 5 og 10 km terrengløp med 15-30 hindre. Hindrene varierer fra styrke (for eksempel løfte eller dra med seg), kroppskontroll (for eksempel balanse eller smidighet), teknikk (for eksempel klatring), eksplosivitet (for eksempel over høye vegger), presisjon (for eksempel spydkast).

Les mer her: <https://www.friidrett.no/nyheter/hinderlop-inn-i-nfif/>

Trygg friidrettsmiljøet – ta trenerattesten

Barn og unge skal oppleve idretts glede i et trygt miljø. Trenerattesten gir deg et godt utgangspunkt for å lykkes som trener, slik at utøverne møter et mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb.

Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, og kommer i to versjoner – én for trenere i barneidretten og én for trenere i ungdomsidretten. Trenerattesten er gratis og tar kort tid å gjennomføre.

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.

Ta trenerattesten ved å klikke [her](#).



TINEstafetten - Verdens største stafett

TINEstafetten er et samarbeid mellom Norges Friidrettsforbund og TINE som startet i 1993. TINEstafetten arrangeres på rundt 300 arenaer over hele landet med over 100 000 skoleelever som løper. Påmeldingsfristen er 15. mars hvert år.

TINEstafetten 2021 blir i år arrangert som en TINEstafettuke i uke 19 (10. - 14. mai)! Vi oppfordrer skoler og klubber til å arrangere stafetten på egen skole i år pga. koronaregler. Meld dere på [her](#).

Kretser og klubber kan søke om støtte i forbindelse med rekrutteringstiltak, les mer og søk [her](#)!

TINEstafetten er for 6.-9. klasse og åpen klasse.

Hver etappe er 200m, gutter og jenter løper på samme lag.

4 gutter og 4 jenter på hvert lag + 2 reserver

Åpen klasse 8 etapper valgfritt kjønn og alder



Klubbutvikling

Klubbutvikling handler om alt fra anlegg- til trenerutvikling.

Trenger klubben litt hjelp til å komme videre? – har klubben utfordringer med å skaffe trenere eller ledere?

Krets og forbund tilbyr hjelp til klubbene – og vi kommer gjerne rundt på besøk

Det kan være alt fra et besøk på styremøte/trening – eller klubbutviklingsprosesser

Sjekk de nye [nettsidene for Klubbutvikling](#) – vi oppfordrer klubbene til å ta **«klubbsjekken»**

Ta kontakt med kretskontoret om dere vil vite mer om klubbutvikling/klubbesøk

Bente Krakeli
Daglig leder
mrfridrett@fridrett.no
909 26 225



Per Dagfinn Fagerli
Kretsleder
per.dagfinn.fagerli@xpro.as
902 02 534