



Sportslig plan – Håndball

Sportsklubben Trygg Lade



trygg, raus, stolt – sammen



Innhold

1 Innledning	2
2 Organisering av håndballavdelingen	2
3 Sportslig tilbud	3
3.1 Årshjul Trygg/Lade håndball	3
4 Målsettinger i Trygg/Lade håndball	4
4.1 Felles håndballfilosofi	4
4.2 Jenter/gutter 8-11 år	5
4.3 Jenter/gutter 12 år	5
4.4 Jenter/gutter 13-16 år	5
5 Forventninger	6
5.1 Forventninger til spillere	6
5.2 Forventninger til trenere og ledere	6
5.3 Forventninger til foreldre	7
6 Retningslinjer for alle lag	7
6.1 Støtteapparat	7
6.2 Kompetansekrav til trenere	7
6.3 Retningslinjer for trenere	8
6.4 Prinsipper for hvile og belastning	8
6.5 Hospitering	8
6.6 Prinsipper for utlån	9
7 Retningslinjer for dommere i Trygg/Lade	9
8 Retningslinjer ved forespørsel om overgang	10
8.1 Regler ved henvendelse fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben	10
8.2 Regler ved henvendelse til spillere/lag i andre klubber	10
8.3 Treningssamarbeid	10



Sportslig rammeplan for håndballaktiviteten i Sportsklubben Trygg/Lade

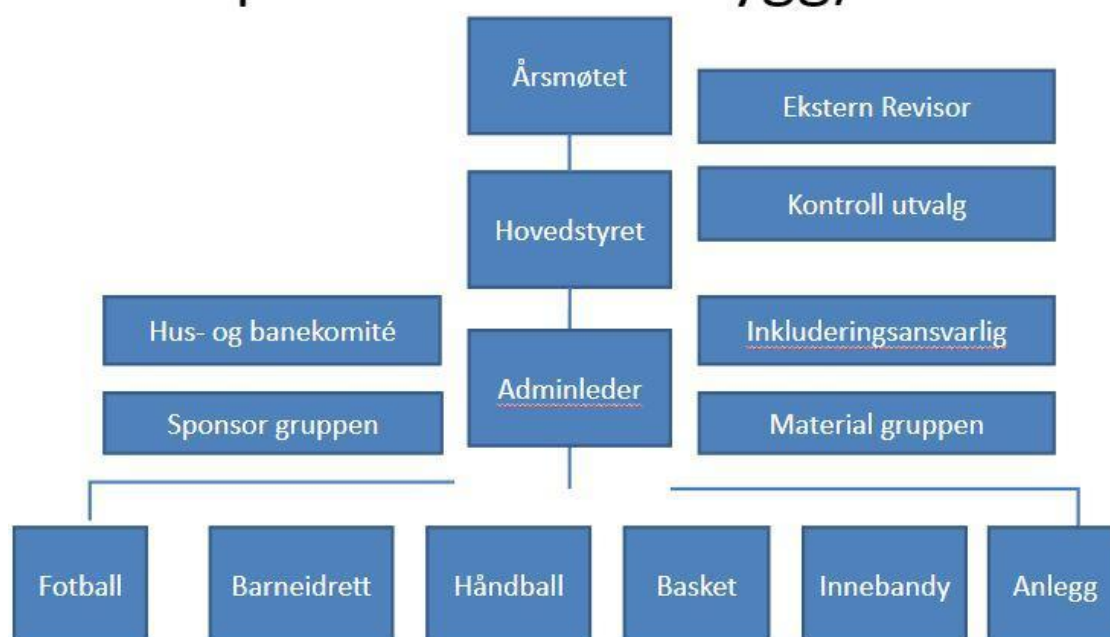
1 Innledning

Formålet med sportslig rammeplan er å redegjøre for det sportslige og sosiale tilbudet i klubben. Håndballavdelingen har som motto at «håndball skal være gøy». Vi ønsker å beholde flest mulig lengst mulig, men vi har også som mål å bli best mulig. Dette stiller krav til spillere, trenere, støtteapparat og foreldre. Vi har alle et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av mestring og sunne holdninger.

2 Organisering av håndballavdelingen

Håndballavdelingen er en avdeling i Trygg/Lade SK. Avdelingen ledes av håndballstyret som rapporterer til hovedstyret i klubben. Årsmøtet er klubbens øverste organ. Håndballstyret har det overordnede ansvaret for all sportslig aktivitet, og forvalter den sportslige rammeplanen på vegne av styret.

Organisasjonsplan for Sportsklubben Trygg/Lade





3 Sportslig tilbud

Det sportslige tilbudet i Trygg/Lade håndball:

- Kvalifiserte trenere / kursing av trenere.
- Faste treningstider tilpasset anbefalt treningsmengde for de ulike årsklassene.

Alder	Treningstid i hall pr uke i håndballsesongen
8 år	1t
9-11 år	2t
12-13 år	3t
14 år	3,5t
15-16 år	4,5t
17 år-	4,5t

- Årlig kick-off før sesongstart
- Cup- og seriespill i henhold til lagsvise årsplaner
- Spillerutviklingssamtale med egen trener fra 13 år
- Dommerutdanning for de som ønsker
- Trenerforum

3.1 Årshjul Trygg/Lade håndball

Håndballavdelingens årshjul er en oversikt som viser sentrale aktiviteter og frister i klubbens sportslige og sosiale tilbud. Oversikten skal bidra til forutsigbarhet og danne et godt rammeverk for lagenes årsplaner. Se årshjul på klubbens nettsider.

4 Målsettinger i Trygg/Lade håndball

Hovedmålet for Trygg/Lade håndball er «flest mulig, lengst mulig – best mulig». Med utgangspunkt i denne målsettingen styrer klubben etter en felles håndballfilosofi og et sett med rekrutteringsmål, sosiale mål, sportslige resultatmål og treningsmål tilpasset de ulike årsklassene.

4.1 Felles håndballfilosofi

- Teknisk, offensiv håndball i alle årsklasser
- Bunnsolid forsvar og stort tempo i angrep
- Gode målvakter
- Utfordringer til alle på alle nivåer
- Høy kvalitet på trening



- Fokus både på individ og lag
- Basisferdigheter (kast og mottak) skal prioriteres i alle årsklasser
- Ressurstrening (styrke, kondisjon og bevegelighet) skal prioriteres i alle årsklasser
- Samarbeid mellom årganger (Hospitering)
- Fokus på skadeforebygging og restitusjonsregler i alle årsklasser
- God ivaretagelse av langtidsskadede spillere for effektiv rehabilitering
- Målbevisst samarbeid og erfaringsutveksling på tvers av alle årsklasser
- God kjønnsbalanse blant klubbens trenere
- Trenertetthet i en treningsgruppe: 7-8 spillere pr trener

4.2 Jenter/gutter 8-11 år

Rekrutteringsmål	Minimum 2 lag i alle årsklasser
Sosiale mål	Minimum 2 sosiale samlinger for spillerne utenom trening og kamp
Sportslige resultatmål	Mestring av håndballferdigheter i forhold til alder Gradvis fokus på prestasjoner
Treningsmål	Kvalitet og etablering av treningsgruppen Introduksjon til lagspill og adferdsregler på trening og kamp Fokus på basisferdigheter og spillets regler Fokus på mestring og ferdighetsutvikling gjennom lek med ball, individ og lag Utprøving av ulike spilleposisjoner Rettferdig fordeling av spilletid Fokus på treningsoppmøte fra 10år

4.3 Jenter/gutter 12 år

Rekrutteringsmål	Minimum 2 lag både i jente- og gutteklassen
Sosiale mål	Minimum 2 sosiale samlinger for spillerne utenom trening og kamp
Sportslige resultatmål	Mestring av håndballferdigheter i forhold til alder Økende fokus på sportslige resultater
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp Videreutvikling av basisferdigheter, individ og lag Fokus på mestring og ferdighetstrening gjennom konkurranseelementer Økende fokus på spesialisering - spillere skal beherske to spillerposisjoner Treningsoppmøte i sesong dokumenteres av trener Spilletid påvirkes gradvis av treningsoppmøte, holdninger og innsats



4.4 Jenter/gutter 13-16 år

Rekrutteringsmål	Lag både i jente- og gutteklassen
Sosiale mål	Minimum 2 sosiale samlinger for spillerne utenom trening og kamp
Sportslige resultatmål	Oppnå sportslige resultater gjennom velfungerende treningsgruppe Påmelding av minimum ett lag på nivå 1 Ha spillere i 14-16-årsklassen som til enhver tid er knyttet til regionale og nasjonale spillerutviklingstiltak
Treningsmål	Kvalitet og videreutvikling av treningsgruppen Etterlevelse av adferdsregler på trening og kamp Målbevisst fokus på mestring og ferdighetstrening, individ og lag Økende fokus på taktiske ferdigheter Treningsoppmøte dokumenteres av trener Spilletid påvirkes av treningsoppmøte, ferdigheter, holdninger og innsats Nødvendig spesialisering i spilleposisjoner for individuell mestring og lagutvikling

5 Forventninger

Trygg/Lade satser på allsidig idrettsopplæring med trygghet og mestring i fokus. Klubben ønsker å gi barna på Lade og i nærmiljøet et godt idrettstilbud som bidrar til vår visjon: Flest mulig, lengst mulig, best mulig.

Vi har alle et felles ansvar for å utvikle en positiv klubbkultur preget av mestring og sunne holdninger. Våre normer for adferd, samarbeid og kommunikasjon avgjør om vi klarer å etterleve visjonen vår.

5.1 Forventninger til spillere

- Punktlig oppmøte: Er klar til trening i riktig utstyr 5 minutter før treningen starter
- Informerer om fravær: Gir beskjed til trener i god tid hvis du ikke kommer på trening eller kamp
- Riktig utstyr: Har med sko, håndball og drikkeflaske på hver trening og kamp
- God oppførsel: Respekterer trener, dommer og medspillere
- Gjør sitt beste: Har god innsats og fokus på trening
- Fair play mot med- og motspillere, på banen og i sosiale medier

5.2 Forventninger til trenere og ledere

- Etterlever klubbens håndballfilosofi



- Er godt forberedt til trening - Stiller krav til sine spillere
- Har fokus på å etablere en velfungerende treningsgruppe
- Veileder alle sine spillere med utgangspunkt i den enkeltes utviklingstrapp
- Etablerer konstruktiv kommunikasjon med støtteapparat og foreldregruppe
- Er en rollemodell for klubben og egen treningsgruppe
- Respekter dommerens avgjørelser – diskuter eventuelle uenigheter i pausen
- Benytter klubbklær i størst mulig grad, spesielt på kamp
- Bidrar til godt samarbeid på tvers av årsklasser og andre avdelinger i klubben
- Gjennomfør spillersamtaler fra J/G13 – minst én per sesong

5.3 Forventninger til foreldre

- Møt opp på kamp! Både hjemme- og bortekamper
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang
- Hjelp ditt barn til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter trenerens bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

6 Retningslinjer for alle lag

6.1 Støtteapparat

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- Hovedtrener med ønskede kvalifikasjoner
- Lagleder som velges av foreldregruppen
- Kasserer som velges av foreldregruppen (se egen rutinebeskrivelse i vedlegg nr. 1)
- Dugnadsansvarlig som velges av foreldregruppen
- Sosialkomité

6.2 Kompetansekrav til trenere

- 8-10 år bør påbegynt trener 1
- 11-12 år Trener 1
- 13-14 år Påbegynt trener 2
- 15-16 år Trener 2.

Mangel på formell trenerkompetanse utover trener 1 kan kompenseres ved praktisk erfaring som håndballspiller, trener eller med annen relevant idrettsbakgrunn. Alle trenere må til enhver tid sette



seg inn i utviklingen som skjer i håndballen – dette for å gi spillerne best mulig grunnlag. Personlig egnethet vektlegges i tillegg til formell og uformell kompetanse. Det er ønskelig med eksterne trenere fra og med J/G14 år, i den grad det lar seg gjøre.

6.3 Retningslinjer for trenere

Hovedtreneren er hovedansvarlig for den sportslige utviklingen av laget og lagledelsen under kamper.

Hovedtreneren har også ansvar for at de fastsatte sportslige mål kommuniseres på en klar og tydelig måte til spillerne og foreldregruppen når det gjelder:

- Deltagelse serie og cuper
- Satsningsturneringer, prioritering
- Breddeturneringer
- Eventuelle kriterier for utvelgelse av spillere

Det er ønskelig at hvert lag skal lage årsplaner som viser hvordan laget skal utvikles i henhold til sportslig rammeplan. Se forslag på <https://www.utviklingstrappa.no/>

Hovedtreneren fremlegger forslag til årsplan for laget som er basert på lagets målsettinger:

- Treningsstart, tider og antall pr. uke
- Treningskamper
- Turneringer – Oppfordrer trenerne på årgangene 10-12 år og 13-16 år, til å velge samme overnattingscup – dette er positivt for miljøet i klubben, både blant spillere, foreldre og trenere.
- Årsplanen presenteres for spillere, foreldre og støtteapparat på spillermøter/foreldremøter før sesongstart.

Trenere samhandler med trenere på tilstøtende årganger, dette gjelder alle aldre.

Trenere oppfordres til å samarbeide med trenere på tvers av idretter, innad i klubben.

6.4 Prinsipper for hvile og belastning

- Hovedtreneren bør styre belastningen på sine utøvere slik at de unngår å komme i faresonen for belastningsskader
- Trenere skal ikke gi spillerne ansvar for egen treningsbelastning
- Det skal sørges for at det blir lange nok pauser gjennom året til at overskudd beholdes og skapes
- Fokus på forebygging gjennom ressurstrening og allsidig aktivitet skal prioriteres i alle årsklasser
- I Trygg/Lade håndball er det positivt å delta i flere idretter også i sesongen, men dette forutsetter fysisk forsvarlighet når det gjelder å følge lagets kampaktivitet



Fra 13 år bør trenere bør få oversikt over hvilke idretter de ulike utøverne deltar på slik at man kan holde en oversikt over belastningen over tid. Dette kartlegges gjennom en spillutviklingssamtale.

6.5 Samarbeid/Hospitering

Tilstøtende årganger bør starte et samarbeid så tidlig som mulig. Dette for å forhindre hull i årgangene og bidra til spillerutvikling.

Med hospitering menes et fast treningsopphold i en eldre årsklasse, en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt egen årsklasse resten av treningene i hospiteringsperioden. Hospitering skal ikke benyttes for spillere før det året de fyller 13 år, og spillere bør ikke spille opp mer enn én årsklasse. Det anbefales at årsklassene under 13 starter samarbeid så tidlig som mulig. Ved deling av hallflate under trening, skal klubben etterstrebe at tilstøtende årganger trener samtidig.

Hospitering er primært et ledd i enkeltspillerens utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke/toppe en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.

I tillegg til å besitte tilstrekkelige sportslige kvaliteter, skal spillerens gode holdninger og adferd overfor medspillere og trenere vektlegges. Det er videre viktig å understreke at hospitering ikke betyr at spillerne forlater sin spillergruppe – de tilhører fortsatt sitt lag, men gis treningsutfordringer oppover der det ikke kommer i veien for prestasjonssituasjoner på eget aldersnivå.

Alle vurderinger rundt hospitering avtales mellom trenerne for de respektive lag. Det skal aldri tas kontakt direkte med spiller. Ved uoverensstemmelser eller tvil vil håndballstyret foreta endelig beslutning. I alle tilfeller skal enkeltspillerens behov og ønsker vektlegges.

Hvis en spiller skal spille «fast» i en høyere aldersklasse, skal spilleren (i tillegg til treninger i egen aldersklasse) minst være med på én trening i uken i den høyere aldersklassen.

6.6 Prinsipper for utlån

Med utlån mener vi å spille kamp i en eldre årsklasse.

- Alt utlån av spiller skal gå gjennom spillerens trener
- Når utlån er avklart av spillerens trener skal spillerens foreldre, ikke spilleren selv, forespørres om dette
- Dette innebærer at ingen annen trener skal henvende seg direkte til spiller eller foreldre angående dette
- I forbindelse med utlån er spillerens trener ansvarlig for at spiller ikke overbelastes. I samarbeid med spiller og foreldre skal det tas hensyn til hviletid, skolearbeid og spillerens mulighet for sosial omgang
- Det skal ikke lånes spillere fra «yngre» lag til kamp på bekostning av spillere som har treningsinnsats og fremmøte i det aktuelle alderstrinnet



7 Retningslinjer for dommere i Trygg/Lade

Det er et mål å rekruttere dommere slik at klubben kan stille med den dommerkvoten som den er pålagt av regionen/forbundet.

- Håndballstyret skal ha en dommerkontakt som følger opp alle klubbens dommere.
- Dommerkontakten skal oppsøke lag fra og med 13 år for å rekruttere nye dommere. Det er viktig at dette blir «solgt» inn som en stor mulighet for den enkelte. De tjener bra på det, og det er en måte å fortsette i miljøet for de som evt tenker på å slutte med håndball av ulike årsaker.
- Trygg/Lade skal tilby dommeropplæring for alle fra 13 år.
- Etter endt opplæring som Dommer Barnehåndball skal samtlige kunne dømme kamper i aldersklassene 9-11 år.
- De som ønsker videre dommerutdanning etter barnehåndball, kan ta Dommer 1 og kan da dømme opp til 14-årsklassen.
- 12-åringer får tilbud om å være kampveiledere på Obos minicup håndball.
- Klubben dekker kostnader til dommerkurs og dommertrøyer.

8 Retningslinjer ved forespørsel om overgang

- Trygg/Lade håndball ønsker i størst mulig grad at flest mulig spillere forblir i sine respektive klubber inntil fylte 16 år.
- Det er ikke ønskelig at trenere, lagledere og andre med verv i klubben aktivt skal rekruttere spillere som tilhører andre klubber.
- Trygg/Lade håndball ønsker ikke å være kjent som en klubb som «fisker» spillere eller «tømmer» andre klubber.

8.1 Ved henvendelser fra spillere/lag som ønsker å komme til klubben

Dersom en trener/lagleder i et lag blir kontaktet av en annen spiller/klubb som ønsker å komme til Trygg/Lade, skal håndballstyret informeres umiddelbart, uavhengig av årsklasse.

8.2 Ved henvendelse til spillere/lag i andre klubber

Hvis dette av ulike årsaker likevel av påtrengende årsaker er ønskelig, skal følgende prosedyrer følges:

1. Avklares med håndballstyret



2. Send henvendelse til spillerens nåværende klubb om at Trygg/Lade håndball ønsker å kontakte spilleren.
3. Avvente svar fra klubben før kontakt (innen rimelig tid).
4. For spillere under 16 år skal foreldrene til spilleren kontaktes FØR spilleren.
5. Avholde møte med spilleren og foreldre.
6. La spilleren få mulighet til å trene med laget før avgjørelse om overgang tas.

8.3 Treningssamarbeid

Det skal avklares med håndballstyret før treningssamarbeid med andre lag inngås.

Det vises til vedlagte samarbeidsavtale mellom Trygg/Lade, Freidig, Rapp og Strindheim. Se vedlegg2.

Lykke til med sportslig og personlig utvikling i Trygg/Lade håndball!

Styret i Trygg/Lade håndball

Trondheim 14. januar 2026

Vedlegg:

1. Rutinebeskrivelse for lagskontoer og regnskapsføring for lag
2. Samarbeidsavtale mellom Trygg/Lade, Rapp, Freidig og Strindheim



RUTINER FOR LAGSKONTOER OG REGNSKAPSFØRING FOR LAG

Klubben har nå opprettet konto på vegne av laget. Kontoen i SMN Bedrift kan nå tas i bruk. For å få tilgang til lagskonto:

- Logg inn på <https://www.sparebank1.no/nb/smn/bedrift.html>
- Logg inn med din egen BANK ID / Kodebrikke

ROLLER

Kasserer og regnskapsfører

Kasserer per årgang / lag, har ansvar for vedlikehold av regnskapet i et eget google regneark. Her skal alt av innbetalinger og utbetalinger føres løpende. Typisk bruk for lagskonto er: Fakturaer for påmelding av cuper, dugnader, sosiale arrangement, utlegg fra foreldre/trenere på vegne av laget, egenandeler for klær, cuper og annet. Kasserer er ansvarlig for at regnskap føres korrekt og at det foreligger bilag (dokumentasjon) på alle føringer.

Det er en fordel om to eller flere foreldre sammen har ansvar for bokføring og kontroll av utbetalinger. Google er en delingsplattform som åpner for at alle som ønsker innsyn i regnskapet, enkelt kan tildeles tilgang til å se regnearkene.

Hovedkasserer har innsyn i regnearkene, kan avstemme saldo mot bank og stille spørsmål til laget ved eventuelle avvik. Deles / sendes hovedkassere 15.01 (hele året) og 15.07 (første halvår)

Eventuelle differanser må dekkes av kasserer eller laget.

Oppmann

Oppmann eller annen person med verv, skal jevnlig se over og hjelpe til med å påse at alle føringer er korrekt.



VIPPS

Vipps er en betalingsmåte som er foretrukket av de fleste. Det er imidlertid ikke tillatt å benytte private nummer til Vipps. Det kan opprettes egne nummer per årgang / lag som har behov for dette. Kasserer per årgang kan be om å få opprettet et eget nummer tilknyttet lagskontoen i SMN. Oppgjørene fra Vipps blir da sendt direkte til konto. Beløp og kommentarer føres inn i regnskapet for lagskonto som illustrert under. Tilgang til administrasjonspanel i Vipps kan tildeles kasserer.

Trenger årgangen eget Vipps-nummer kan forespørsel sendes til eivind@trygglade.no. (Eivind Askeland).

31.03.2021		INNGÅENDE SALDO APRIL	0,00	0,00		0,00	Ingen bevegelser i
30.04.2021		INNGÅENDE SALDO MAI	0,00	0,00		16 467,00	
01.05.2021	mai	Kaffesalg treningskamper (Vipps)	530,54		3985	16 997,54	Vippsrapport
01.05.2021	mai	Kaffesalg treningskamper (Vipps)	0,98		3985	16 998,52	Vippsrapport
26.05.2021	mai	Kaffesalg treningskamper (Vipps)	412,65		3985	17 411,17	Vippsrapport

FØRING AV REGNSKAP

Regnskapet på lagskonto må holdes ajour, slik at regnskapsfører til enhver tid kan kontrollere transaksjoner, og ajourføre klubbens regnskap.

(Du ser faner med eksempel og kontoplan i filen hvordan regnskapet føres).

- Transaksjoner, ut eller inn føres i regnearket, og betalinger håndteres av kasserer.
- Legg inn dato, måned, konto (se kontoplan) tekst om det er inn eller uttak. Legg inn evt. kommentar.
- Før i rett kolonne for "INNTEKT" eller "UTGIFT"
- Bilag / dokumentasjon tilhørende transaksjonen legges i bilagsmappen.

Når det skal betales en faktura på lagets vegne, legger du som kasserer inn fakturaen i nettbanken. Lagets kasserer blir da 1. godkjenner av fakturaen som skal betales.

Hovedkasserer er 2. godkjenner av fakturaen. Tirsdager og Fredager er i hovedsak de dagene hovedkasserer er inne å godkjenner.

REFUNDERING AV UTLEGG

Den som legger ut gjør følgende:

- ta bilde av kvitteringen for kjøp.
- send den på mail til kasserer på årgangen.
- legg ved forklaring på utlegget slik at det er lett å tyde i hvilken sammenheng utlegget er benyttet.
- legg ved kontonummer for utbetaling.

Kasserer:

- lagrer bilaget i bilagsmappen for inneværende år



- kall filen <åå mm_bilagstekst> (Eks.: 21 03 Deltakelse Nardocup)
- fører inn en linje på rett måned i regnskapet for årgangen.
- betaler ut via konto til den som skal ha refundert utlegget
 - *eventuelt autoriseres utbetaling av annen disponent*

KONTROLL

For best mulig kontroll / etterkontroll har hovedkasserer tilgang til alle lagskonti og alle regnskap. Ved revisjon vil føringer og utbetalinger ettergås for feil og mangler.



Til trenere og lagledere i alle 4 klubbene Rapp-Strindheim-Trygg/Lade

-Freidig **Informasjon om samarbeid på tvers av klubbene.**

Utgangspunkt for samarbeidet er geografi; Østbyen og med felles skolekretser. Målet er at spillerne skal være medlem lengst mulig i egen klubb.

Vi ser for oss et formalisert samarbeid allerede fra 10 årsalder. En felles intensjon om å hindre frafall fra håndballen som er forankret i hver klubb. Dette vil være et kontinuerlig samarbeid, hvor det i dag er Strindheim som har det beste sportslige tilbudet når spillerne kommer opp i 16-årsklassen, og eldre. Og at det er naturlig at spillerne velger Strindheim om de er motiverte for sportslige utfordringer i denne alderen.

Håndballforbundet ønsker og har et uttalt mål om at klubbene skal være «klubbstyrte» dvs at det er ikke en enkelt lagleder eller trener som bestemmer hva som skjer i det enkelte laget. Sportslig plan skal legges til grunn og man ønsker å beholde breddeidretten så lenge som mulig.

Håndballforbundets motto er Fair Play - Begeistring - Respekt - Innsatsvilje. Det er faktorer som må gjelde innad i hver klubb og i samarbeidet.

Målet er å hindre frafall i håndballen; de små klubbene har andre utfordringer enn de store. Men alle ønsker å ha motstandere å spille mot og ikke bare interne kamper. Så det er i alles interesse at det eksisterer lag i alle aldersklasser i den enkelte klubb. Håndballforbundet kan legge til rette for løsninger her, og da har vi alternativer om sammensatte lag. Dette er aktuelt om laget har 9 spillere eller færre. Det vil også være muligheter for hospitering på tvers av klubbene.

Andre forslag om samarbeid er felles treninger med deling av treningstid og trenerkompetanse, sosiale sammenkomster, speed-håndball turnering; rett og slett bli kjent uten at det må være kåret en vinner hver gang. Dialog på hvert årstrinn må være basert på tillit og lojalitet.

Ansvarlige for oppfølging er ledere og sportslig utvalg. Dvs møter minst 2 ganger i året hvor man diskuterer og ser på hvilke kull som har behov for samarbeid. Og det må være evaluering fortløpende. Med en direkte rapportering til ansvarlige.

Trondheim 24.november 2021



Kontaktpersoner: Ingvild Løfors (Rapp), Elin Renolen(Strindheim), Marianne Larsen(Trygg/Lade),
Marte Ibsen(Freidig).