



Informasjon



NORNALEKENE VIKTIG INFO + TIDSSKJEMA. ALLE SOM HAR UTOVERE SOM SKAL DELTA PÅ STEVNE MÅ LESE DETTE!

Avkrysning: Alle utøvere må krysse seg av på tavlen i hallen 45 min før startskuddet for løp. Har noen problemer med å overholde fristen, vennligst gi meg en lyd i forkant, så krysser jeg av. I tekniske øvelser blir det opprop 15 min før øvelsesstart, ergo ingen avkrysning.

Tidsskjema: Det er aktive med foresatte sitt ansvar å gjøre seg kjent med tidsskjema. En grei regel er å møte opp 60 min før øvelsen starter.

Oppvarming: Oppvarming til løp foregår samlet med trener Asmund. Tidsplan for oppvarming:

-600m lørdag: Samlet oppvarming klokken 11.15. Det gjelder Nora, Stina, Sveinar, Hans, Noah og Eirik.

-600m lørdag: Samlet oppvarming klokken 1230. De gjelder Eirik, Sondre, eventuelt Eirik, Alida og Avriil deltar kanskje i helgen, så det ser vi an.

-60m søndag: Ta kontakt med Asmund 45 min før øvelsesstart, så finner vi et opplegg sammen med Frode Bergheim og utøverne hans.

-Kule søndag: Oppvarming med Solveig Fredriksen. Dette tar vi på søndag.

Klubbtøy/antrekk: Aktive som har klubbtøy må bruke dette både under oppvarming og i konkurranse. Har en ikke konkurranseantrekk kan en kjøpe hvit t-skjorte på stevnedagen med Nomalogo. Tror disse koster 100,-. Det går imidlertid fint an å løpe i en nøytral teknisk tøy/skjorte. De som har piggsko bør selvsagt løpe i disse.

Startnummer: Utleveres av meg i hallen på stevnedagen. Startnummeret skal brukes hele helgen for dem som er påmeldt i flere øvelser.

Foreldre: Henstilles å bruke tribunen i størst mulig grad. Banen og tekniske soner er forbeholdt utøvere, trenere og andre stappspillere.

Kiosk: Det er flott om noen foreldre kan bake til salgsbod. Det leveres i andre etasje.

Ta kontakt hvis noe er uklart.

Nå gleder vi oss til fridretsfeest i Leikvanghallen! Dette blir stor stas :-)

VIKTIG INFORMASJON: ENDRING I MANDAGSTRENINGEN. (GJELDENE TIL APRIL MÅNED)

Eter ønske fra utøvere og trener flytter vi mandagstreningen fra Åstveit til Leikvanghallen, med virkning fra kommende mandag. Det drives mye god idrett i hallen, både av utøvere fra egen klubb og av våre mange konkurrenter i kretsen.

Oppmøte i gangen utenfor kantinen klokken 1730, ferdig påkledd for løping ute. (De foregående mandagene med løping inne har vært unntak). Del to av treningen blir inne i hallen med fokus på spenst, hurtighet og styrke. Fellestreningen avsluttes ca klokken 19.

En må som vanlig huske skift, mat og reflekvest. Hodelykt annonserer ved behov, det blir fort en tur eller to til Hellebakkåta utøver våren.

Detaljert øktplan medfølger i treningsprogram som blir publisert hver tredje uke på facebook-gruppen.

Mvh Asmund