

norsk friidrett

IDRETTSLEKER

Velkommen til Idrettsleker på Stjørdal

Vi i Stjørdal Friidrettsklubb gleder oss veldig til å være sammen dere på Idrettsleker, og vi skal ha det kjempegøy med ulike aktiviteter.

Tid: Mandag 26. juni . til Onsdag 28. juni.

Sted: Øverlands Minde

Vi møtes hver dag klokken 08:30 på tribunen ved stevnehuset. Dersom det er dager du ikke kan komme, er det viktig at vi får beskjed så vi ikke venter på deg. Vi slutter hver dag klokken 15:30 og da er det viktig at du blir hentet eller at vi får beskjed om at du skal gå hjem alene slik at vi er helt sikre på at du kommer trygt hjem og har det bra.

Vi håper på sol og masse aktivitet, og **det er viktig at alle kommer mette etter frokost og er smurt med solkrem. Vi skal være ute uansett vær.**

Under kan du se det planlagte programmet for uka. Vi vil også legge ut informasjon på våre nettsider www.sfik.no

Huskeliste:

- Treningstøy og joggesko
- Skift
- Regntøy

Vi ordner med et brødmåltid + frukt og drikke hver dag. Hvis du har matallergi, så ber vi om at du varsler om det eller har med egen matpakke.

Alle foreldre inviteres til å komme på onsdag. Da arrangerer vi "Mesternes Mester".



Program Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag
08:30 - 09:00	Velkommen og opprop. Utdeling av deltakergaver. Inndeling i grupper.	Velkommen og opprop	Velkommen og opprop
09:00 – 10:00	Bli kjent – navneleker	Grunntrening gjennom lek /annen idrett	Fri vandring mellom øvelsene. Prøving av de man vil
10:00 11:00	Gruppe 1-2: Spyd el. Liten ball/Slengball Gruppe 3-4: Lengde/Tresteg/Sprint Gruppe 5: Stav / Høyde	Gruppe 1-2: Sprint/Hurtighet Gruppe 3-4: Høyde/Stav Gruppe 5: Stafett	Klargjøring til konkurranse "Mesternes mester"
11:00-11:45	Pause – spise og drikke	Pause – spise og drikke	Pause – spise og drikke
11:45-12:45	Gruppe 1-2: Stav / Høyde Gruppe 3-4: Spyd el. Liten ball / Slengball Gruppe 5: Lengde/Tresteg/Sprint	Gruppe 1-2: Stafett Gruppe 3-4: Sprint/Hurtighet Gruppe 5: Høyde/Stav	Mesternes Mester
12:45 - 13:45	Gruppe 1-2: Lengde/Tresteg/Sprint Gruppe 3-4: Stav/Høyde Gruppe 5-6: Spyd el. Liten ball/Slengball	Gruppe 1-2: Høyde/Stav Gruppe 3-4: Stafett Gruppe 5: Sprint/Hurtighet	
13:45 -14:15	Pause - frukt og drikke	Pause - frukt og drikke	Pause - frukt og drikke
14:15 – 15:15	Annen idrett	Stafettkonkurranser	Avslutningsstafett og utdeling av medaljer.
15:15 – 15:30	Avslutning og henting	Avslutning og henting	Avslutning og henting

Kontakt for spørsmål:

Frem til og med 25. juni: Ivar Morten Hansen, 975 32 642, iva-morh@online.no

Under arrangementet 26 – 28 juni: Eva Bjørnevik, 402 13 150, eva.bjornevik@stjordal.kommune.no

Vi sees på Øverlands Minde!