



Hei, som foreldrekontakt for gruppa så skal eg forsøke å avlaste Åsmund litt med informasjon og oppfølging

Eg har prøvd å oppsummere nokre viktig ting som eg formidlar til dykk foreldre på team-long junior.

Det er superflott at så mange stiller på dugnad neste helg på Norna-lekene. I den forbindelse så er det kjempeviktig at alle utøvarane løyser lisens. Dette er ein enkel sak på nettet, eg anbefaler å kjøpe heilårslisens, grunnlisens vil truleg vere meir enn god nok dekning for våre ungdommar. Den kostar Kr.420,- <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/> Dette MÅ vere i orden før neste helg.

Utover våren så vil det komme fleire stevner, både innandørs og ute, som det sjølvstøtt er frivillig å delta på. Baneløp er ein viktig del av det ungdommane våre driv med, i tillegg til gateløp. Det er veldig kjekt å vere med på. Vår familie har ein sesong bak oss, og det har vore topp.

Det vil vere påmelding til stevna og ein velger så dei ulike øvelsane, og her er det vi foreldre som må trå til. Derfor er det viktig at de registrerer dykk på Min Idrett, som er ein online portal der alt sånt blir gjort. Veldig enkelt å bruke når ein først har registrert seg. <https://minidrett.nif.no/> Klikk på linken Ny bruker øverst til høyre på siden (til venstre for grønn Logg inn knapp) Følg instruksjonene.

Dersom du har problem, kontakt meg så skal eg forsøke å hjelpe.

No skulle Åsmund melde på alle til øvelsane på Norna-lekene, så det er ikkje nødvendig å foreta noko påmelding for neste helg på min idrett. Men for vidare deltaking, så vil det vere det beste om foreldre/utøver i fellesskap tar ansvar for den biten.

Pingvinleken 11.-12. februar er sikkert eit stevne fleire vil vere med på. Åsmund gir nok vidare informasjon om det og aktuelle øvelsar. Typiske øvelsar er 600, 800 og 1500 meter, men ein kan jo og velge å vere med på andre greiner. Eg kan gi vidare informasjon om påmeldingsbiten når det nærmar seg, men det er fint om de prøver å få registrert dykk på min idrett før det. Det som er det fine, er vi ikkje betaler noko for å vere med på stevna. Det vert dekket av klubben. Meir info om påmelding tar vi etter kvart

Baneløp: her kjem sikkert ungdommane dykkar til å ønske å ha piggsko etter kvart. Desse vert ikkje solgt så mange stadar, vi kjøpte på Løplabbet i byen. I tillegg har vel GMAX på

lagunen piggsko. Eg vil tru at Åsmund og [Kristian Nestor](#) som jobbar på løplabbet kan gi råd om kva type sko ein bør kjøpe. Det er ikkje absolutt nødvendig, men ein løper lettare og anneleis på bane med piggar. Men ingen hast, det kan takast etter kvart.

Elles så vil eg minne om treningssamlinga som skal vere ein laurdag i månaden i Leikvanghallen. Dette er supert initiativ, og eg vil oppfordre ungdommane til å stille. Eirik og Sondre er med no på laurdag.

Veldig viktig at ein blir kjent med dei andre i same aldersgruppe i klubben, for ein vil vere i lag på stevner og andre arrangement. Her må vi foreldre og trå til litt med å lage til mat og ordne til for serveringa som er etter treninga. Eg tenkte å melde meg for februar samlinga, er glad for selskap...

Beklager om eg overøser dykk med informasjon, det er berre å spørre meg om det er noko de lurar på etter kvart.

Helsing Siv