



VELKOMMEN TIL FREDRIKSTAD IDRETTSFORENING

Oppstart 5. klasse

Treningstider og steder

- Til og med uke 39 : Sentralidrettsanlegget Lisleby mandager 17.30-19.00. Fredager kl. 17:00 – 18:00
- Uke 40 : Ferie
- Uke 41 til medio november : Fredrikstadmarka mandager. (Tidspunkt kommer senere). Oppmøte på p-plass nordsiden av Stjernehallen.
- Medio november til ca påske : Kongstenhallen mandage. (Tidspunkt kommer senere)
- Ca påske til sommerferien : Sentralidrettsanlegget Lisleby mandager. (Tidspunkt kommer senere)

Følg med på Facebook-gruppen for endringer. Det kan være noen uker trening kan bli samkjørt med andre grupper.

Treningen består av noe lekbaserte aktiviteter, basistrening og friidrettsøvelser.
Alle barna deltar i alle øvelsene. Spesialisering ligger mange år frem i tid.

Bekledning og annen praktisk informasjon

Det er ingen krav til en spesiell type bekledning. Det er «klær etter vær» som gjelder, og generelt er det bedre med for mye klær enn for lite, og bedre med flere tynne lag enn ett tykt lag med klær.

Hvis regn, bruk gjerne vannavstøtende plagg. Vi har ikke værforbehold på treningene våre.

Det viktigste er gode joggesko som sitter godt på foten. Helst uten borrelås. Joggesko er for øvrig foretrukket skovalg i alle typer vær.

Ved trening i Fredrikstadmarka og ved aktiviteter utenfor Kongstenhallen **må** refleksevest benyttes.

Torshov Sport er klubbens samarbeidspartner dersom dere ønsker å kjøpe klubbttøy. Vi oppfordrer også til å kjøpe og selge brukt klubbttøy.

Små og store trener side om side både på Sentralidrettsanlegget og i Kongstenhallen.

Spesielt på Sentralidrettsanlegget drives det sprinttrening i de eldre gruppene både i svingene og på langsidene. Vi ber dere derfor snakke med barna om at de ser seg godt til sidene før de krysser løpebanen – hver gang. Videre ber vi dere sørge for at skolissene er godt knyttet og at barnet har vært på do før treningen starter.

Kollektive drikkepauser vil bli gitt hvis behov. Barna tar med drikkeflasker med vann til oppmøtestedet.

Stevner

Det arrangeres syv karusellstevner i Østfoldbyene året gjennom som 5. klassingene bør delta på.

I tillegg inviteres det til enkelte andre stevner både utendørs og innendørs.

Informasjon om stevner og andre aktiviteter sendes ut fra oppmann i gruppen.

Foreldresamarbeid

Klubben er i sin helhet foreldredrevet, så vi vil i løpet av høsten komme til å trenge hjelp fra flere av dere foreldre. Spesielt behøver vi flere trenere til 5. klassegruppen. Meld dere gjerne så snart som mulig til tjeneste hos fagansvarlig Hedda Glomsrød på hedda_glomsrod@hotmail.com.

FIF får tilbud om noen inntektsgivende dugnader gjennom året, samt at vi arrangerer flere arrangement (stevner, gateløp og skogsløp). Vi har valgt en lav belastning på hver familie, så vanligvis vil det være tilstrekkelig med 1-2 dugnader hvert år hvor hver dugnadsvakt har relativt kort varighet. Informasjon om tildelte dugnadsvakter blir sendt ut nærmere av oppmann.

Informasjon og kontaktpersoner

Facebook brukes som den primære informasjonskanalen for gruppen. Det er opprettet en lukket gruppe for 5. klasse, kalt «FIF 2007». Ellers legges det ut informasjon på våre web-sider : www.fredrikstadif.no, og det sendes tidvis ut e-poster.



Trener

Hedda Glomsrød

Mobil : 41 43 52 10

E-post : hedda_glomsrod@hotmail.com



Trener

Hanna Marie Ihlebæk

Mobil : 41 56 09 26

E-post : hanna.ihlebaek@gmail.com

Oppmann

Oppmann søkes ☺

Mobil:

E-Post

Trener

Trener søkes ☺

Mobil:

E-Post



Fagansvarlig barneidrett

Hedda Glomsrød

Mobil : 41 43 52 10

E-post : hedda_glomsrod@hotmail.com



Barneidrettsansvarlig

Ørnulf Andresen

Mobil: 993 03 942

E-post : post@ornulf.net