

Retningslinjer for Ranheim Friidrett 2026



Innhold

1 Forord	4
2 Sportslige hovedmål	4
3 Administrative mål	4
4 Organisering	5
5 Organisering av sportslig aktivitet	7
6 Krav og forventinger til utøvere og foreldre	8
7 Økonomisk støtte til utøvere	9
8 Utøvere på landslag eller hospitering med landslag	10
9 Økonomisk kompensasjon til trenere	11
10 Kontingenter og treningsavgifter	11

1 Forord

Retningslinjene for Ranheim Friidrett skal være et verktøy for den administrative aktiviteten i friidrettsavdelingen. Retningslinjene skal ikke være statiske, men leve i takt med utviklingen og aktiviteten i avdelingen. Siste versjon av retningslinjene vil alltid finnes på avdelingens hjemmeside: [Friidrett](#)

Retningslinjene skal gi visjon og retning for drift og utvikling av Ranheim Friidrett, samtidig som organisering av avdelingen er beskrevet.

Retningslinjene oppdateres av avdelingsutvalget og legges fram for årlig møte.

2 Sportslige hovedmål

Ranheim Friidrett skal ha et tilbud til alle barn og unge fra 6 år og eldre som vil trene hurtighet, utholdenhet, spenst og styrke.

Utøvere som er 13 år og eldre og som ønsker å satse på friidrett, skal finne et treningsmiljø i Ranheim Friidrett.

Ranheim Friidrett ønsker å ha et tilbud for øvelser innen løp, hopp og kast.

3 Administrative mål

Det er en ambisjon at Ranheim Friidrett skal være en bredde- og talenutviklingsklubb.

Ranheim Friidrett skal være en ledende friidrettsklubb i Trondheim. Det er et mål at utøvere kan forbli i klubben ved overgangen fra aldersbestemte klasser til junior og seniornivå. Ranheim Friidrett skal også kunne gi et tilbud til tilreisende ungdom/ studenter som ønsker å satse på friidrett.

Ranheim Friidrett skal være en åpen og inkluderende klubb med godt miljø som bidrar til å holde på eksisterende utøvere og tiltrekke nye utøvere

Trenere i Ranheim Friidrett legger grunnlaget for aktiviteten. Dyktige trenere skal ivaretas og utvikles. Nye trenere skal rekrutteres, gjerne gjennom intern rekruttering. Et viktig fundament er at eldre utøvere trenere yngre utøvere. Utøvertrenere skal følges opp og ivaretas.

For å sikre utvikling og kontinuitet i klubben skal det arbeides aktivt med å rekruttere og utvikle nye styremedlemmer og andre som har verv i Ranheim Friidrett.

God drift, høy aktivitet og gode resultater krever en solid og trygg økonomi. Avdelingsutvalget skal bidra til trygg økonomisk drift og forutsigbare inntekter og utgifter. Ranheim Friidrett ønsker å være en attraktiv samarbeidspartner for bedrifter som vil støtte idrett og profilere seg gjennom verdiene som representeres av Ranheim Friidrett.

Avdelingsutvalget har et felles ansvar for at driften av friidrettsavdelingen styres etter NIF's lover og regler. Avdelingsutvalget skal også bidra til et konstruktivt og godt samarbeid med øvrige avdelinger i Ranheim Idrettslag, Ranheim IL Hovedlag, Sør Trøndelag Friidrettskrets, andre friidrettsklubber i kretsen og Strinda Videregående skole (idrettslinjen).

4 Organisering

Ranheim Friidrett er en særiddrett under Ranheim Idrettslag. Det er årsmøte i Ranheim Idrettslag som formelt godkjenner retningslinjer, budsjett og regnskap for Ranheim Friidrett.

Ranheim Friidrett sitt avdelingsutvalg har følgende roller:

Rolle	Ansvar
Leder	Samordne driften, ha overoppsyn med aktivitetene i styret. Innkalle til og lede styremøter. Innkalle til og forberede årsmøte. Ansvarlig for årsberetning. Fordele innkommende post. Delta i samarbeidsutvalg møter i Ranheim Idrettslag. Ansette og avskjedige trenere i samarbeid med Sportslig leder.
Nestleder	Bistå leder og Sportslig Leder
Sportslig Leder	Sportslig ansvar i klubben. Passe på at treningsfasiliteter er tilstrekkelige og tilgjengelige. Sikre at det er trenerressurser slik alle grupper har et godt tilbud. Foresatt for trenerne i klubben. I samarbeid med hovedlaget, følge opp at alle trenere har politiattest. Følge opp økonomisk støtte til utøverne sammen med Økonomiansvarlig. Informere utøvere om stevner og muligheter for deltakelse. Klubben skal i utgangspunktet ha en sportslig leder med ansvar opp til og med TG2, samt egen sportslig leder fra TG3.
Sekretær	Føre referat fra styremøter og årsmøte. Bistå med andre skriveoppgaver. Bistå med årsberetning.
Avdelingsutvalgmedlem – Økonomiansvarlig	Betale fakturaer. Følge opp betalinger til trenere og utøvere. Sikre at inntekter kommer inn. Lage prognose for årsresultat. Sette opp budsjettforslag. Sørge for tilstrekkelige underlag for betalinger. Sammen med regnskapsfører føre kontroll med økonomien.
Avdelingsutvalgmedlem – Medlemsregister	Ajourholde medlemsregister og grupper i Spond. Sende faktura og følge opp betaling av treningsavgift.
Avdelingsutvalgmedlem – arrangementsansvarlig	Fastsette stevnedatoer, skaffe funksjonærer, gjennomføre egne stevner og lede arrangementsgruppe. Rekruttere nye medlemmer til arrangement.

Avdelingsutvalgmedlem	Særskilt ansvar for å finne muligheter for økonomisk støtte gjennom å søke på fond, legater, offentlige støtteordninger etc.
-----------------------	--

Medlemmene velges på årlig møte for to år av gangen

I tillegg har Ranheim friidrett en rekke verv som må fylles for å kunne gjennomføre god aktivitet:

Rolle	Oppgaver
Arrangementsgruppe -faste roller (10 stk)	Planlegge og gjennomføre Ranheim Friidrett sine stevner under ledelse av arrangementsansvarlig
Hallvaktansvarlig	Være bindeledd mellom kommune og Ranheim Friidrett for vakthold i Ranheimshallen. Sette opp vaktlister, besørge opplæring, følge opp vakter og bistå ved spørsmål fra vakter eller kommunen.
Booking av reiser (2 stk)	Gjennomføre hotellbooking, romfordeling og koordinering ifm reisestevner og mesterskap.
Oppdatering nettside	Holde nettsiden ajour etter input fra avdelingsutvalg
Dugnad-/sponsgruppe (3 stk)	Initiere og gjennomføre dugnader etter behov. Organisere og holde oversikt over dugnadsbelastning slik at denne blir noenlunde jevn. Skaffe inntekter til Ranheim Friidrett gjennom sponsorer.
Ansvarlig for klubbttøy	Organisere og gjennomføre bestilling av klubbttøy minst to ganger årlig.
Foreldrekontakter (4 stk)	Være kontaktpunkt for foreldre og nye utøvere, stimulere til deltakelse på stevner, påmelding til stafetter, støtte utøvertrenere og melde inn og ut medlemmer. Organisere sosiale aktiviteter.

Beslutningsmyndighet og ansvar i Ranheim Friidrett

Ranheim Friidrett avdelingsutvalg har den endelige beslutningsmyndighet i alle saker. Kan bare overprøves av styret i hovedlaget.

Sportslig ledelse har det overordnede ansvar for all sportslig aktivitet (bredde og topp) i klubben, bl.a. legge rammene for trenernes virksomhet og tilrettelegge for idrettslig aktivitet. Sportslig ledelse rapporterer til avdelingsutvalget.

Trenerne rapporterer til Sportslig Leder og de må etterleve de avtaler og beslutninger som klubben har fattet, og det som til enhver tid er klubbens retningslinjer. Trenerne må ikke utad forfekte synspunkter på vegne av klubben uten at dette først er avklart med sportslig ledelse..

Arrangementsgruppen har ansvar for å initiere, gjennomføre og evaluere klubbens egne arrangementer. I tillegg har gruppen ansvaret for at alle arrangementer skjer i henhold til de til enhver tid gjeldende regler og retningslinjer. Ingen arrangementer skal annonseres eller gjennomføres uten godkjenning fra arrangementsansvarlig.

Avdelingsutvalget i friidrettsavdelingen har endelig ansvar og beslutningsmyndighet når det gjelder å initiere, følge opp, og terminere eksterne samarbeidsavtaler som involverer utøvere/trenere i kraft av deres aktivitet i klubben (eks. avtale med skole/eksterne team/OLT/treningsfasiliteter/spons o.l.). Slike avtaler kan utarbeides av sportslig ledelse, men må være forankret i klubben (dvs. avdelingsutvalget) før implementering starter.

5 Organisering av sportslig aktivitet

Den generelle friidrettstreningen organiseres i fire aldersgrupper; TG1 7-10 år, TG2 11-12 år, TG3 ungdom 13-15 år og TG3 junior/senior.

Overgangen mellom gruppene er ved skolestart. Oppstart i TG1 når man fyller 7 år i kalenderåret, overgang til TG2 når man fyller 10 år i kalenderåret og overgang til TG3 ungdom når man fyller 12 år i kalenderåret.

For TG1 og TG2 er trenes de fleste grener innen hopp, løp og kast. Når utøverne begynner på TG3 åpnes det for mer spesialisering basert på interesse og hvilke trenerressurser klubben og kretsen har tilgjengelig.

De ulike treningsgruppene for TG3 junior/senior settes sammen basert på interesse hos utøverne og hvilke trenerressurser klubben har tilgjengelig. Klubben søker å samarbeide med andre klubber og kretsen for å skape et bredest mulig tilbud til alle utøvere.

Per januar 2026 tilby Ranheim friidrett sammen med kretsen treninger innenfor sprint, mangekamp, kast, hopp, mellomdistanse og stavsprang for utøvere fra TG3.

Informasjon om skifte av treningsgruppe koordineres mellom trenere og foreldrekontakt.

Informasjon om innmelding/utmelding av utøvere ligger på Ranheim Friidrett sin hjemmeside.

Sportslig leder er kontaktpunkt og ansvarlig for spørsmål som angår sportslig aktivitet i klubben.

6 Krav og forventinger til utøvere og foreldre

Ranheim Friidrett drives som en frivillig organisasjon. Det er derfor en forutsetning for driften at utøvere og trenere bidrar til å drifte klubben. For å holde treningsutgiftene så lave som mulige finansieres klubben stort sett gjennom dugnad.

Foreldre av utøvere må påregne å bidra med drift av klubben. Dette kan gjøres på en rekke måter gjennom å stille opp på dugnad, ta hallvakter, delta som funksjonær under egne arrangementer eller arrangementer hvor klubben deltar som samarbeidspartner, ta dommerkurs eller ta på seg andre verv i klubben. Alle oppfordres til å finne noe de kan bidra med, slik at belastningen deles mest mulig utover.

Utøvere som melder seg på konkurranser og løper for Ranheim Friidrett skal konkurrere i tøy som representerer klubben. Konkurransetøy for TG3 bestilles halvårlig gjennom Trimtex. Yngre utøvere kan kjøpe Umbro t-skjorte med RIL-logo på Anton Sport på City Lade.

Utøvere som står i Ranheim Friidrett skal fra det året de fyller 13 kjøpe lisens. Denne kjøpes gjennom Min Idrett.

Regler for personlige sponsorer for utøvere

1) Klubben eier drakt- og profilflaten

All offisiell konkurransedrakt, overtrekkstøy og klubbprofil er klubbens markedsflate.

Utøvere kan ikke plassere egne sponsorer på klubbens bekledning uten skriftlig avtale med klubben.

2) Personlige sponsorer er tillatt – men kun på privat utstyr

Utøveren kan ha egne sponsorer på privat treningsutstyr, privat fritidsbekledning, egen nettside /SoMe, egen bag, drikkeflaske, caps osv, så lenge det ikke er klubbens offisielle profilartikler.

3) Personlige sponsorer kan ikke være i konflikt med klubbens sponsorer. Hvis klubben har lokale hovedsponsorer, kan ikke utøveren inngå avtaler som svekker klubbens kommersielle verdi. Klubben har alltid rett til å avvise en personlig sponsoravtale som skader klubbens interesser.

4) Utøveren må melde fra til klubben før avtale inngås, klubben kan kreve at avtalen justeres.

5) Personlige sponsorer kan ikke brukes i konkurranse uten avtale. I praksis betyr dette ingen logoer på singlet, shorts, tights, konkurransedrakt, overtrekksjakke eller klubbens offisielle tøy. Unntak kan gis, men må være skriftlig og godkjent av klubben.

6) Klubben kan kreve innsyn i avtalen for å sikre at avtalen ikke bryter med NIFs regler, at avtalen ikke skaper skatteplikt for klubben, at avtalen ikke innebærer ulovlig kompensasjon til mindreårige.

7) Utøveren kan ikke selge klubbens rettigheter. Utøveren kan ikke love sponsor eksponering på klubbens arrangementer, love logo på klubbens nettsider, love logo på klubbens drakter, love tilgang til klubbens utøvere eller grupper.

7 Økonomisk støtte til utøvere

Startkontingent

Ranheim friidrett dekker startavgifter til alle stevner på bane og terrengløp. Gjelder ikke mosjonsløp eller gateløp. Dekning av startavgift gjelder alle aldersgrupper, med unntak av utøvere i treningsgruppe IV. Utøver bør unngå å påføre klubben ekstra kostnader ved etteranmeldelse.

Økonomisk støtte til nasjonale stevner og mesterskap

Målet er å få mest mulig sportslig aktivitet innenfor våre budsjetttrammer. Klubben ønsker å ha en breddeprofil i tillegg til mulighet for toppsatsning for de som ønsker det.

All økonomisk støtte fra klubben avhenger av det finnes økonomiske midler tilgjengelig. Klubben gir derfor ingen garanti om at støtten blir som beskrevet i retningslinjene. Størrelsen på støtten avhenger også av tilgjengelige midler og vil bestemmes av sittende avdelingsutvalg. Det skal tilstrebes å skape så god forutsigbarhet som mulig for utøverne mtp hva som støttes og hvor mye.

For yngre utøvere (8-12 år, TG1 og TG2) foregår aktiviteten uten støtte til reiseaktivitet.

For økonomisk støtte legges sportslige kriterier til grunn. Reise og opphold støttes etter følgende modell:

Oppnådd krav	Gir reisestøtte til deltakelse på
UM-krav (utendørs)	UM innendørs og UM utendørs
Jr.NM-krav (utendørs)	UM innendørs, UM utendørs og Jr. NM utendørs
NM-krav	UM innendørs, UM utendørs og Jr. NM utendørs og NM innendørs, NM utendørs + 5 stevner*

*Kan være stevner i alle land

Støtte til mesterskap (UM, Jr NM eller NM) kan ikke byttes i støtte på andre stevner/mesterskap. Før å få støtte til mesterskap/stevne må krav være oppnådd før aktuelt stevne/mesterskap avholdes.

Ved reise over 40 mil støttes reisekostnader med inntil 600 kr hver vei

Ved reise over 10 mil støttes overnattingskostnader med inntil 600 kr per natt (maks tre netter)

Maks støtte per utøver per kalenderår er 13.000, uavhengig av oppnådde krav. (Maks-summen inkluderer ikke støtte til landslag – pkt. 8).

Satsene oppgitt er maks-beløp, som er basert på utsjekk av forventede kostnader (anbefalt overnatting og billigste offentlige transport) i forbindelse med de enkelte stevner. Ved rimeligere transport/overnatting oppgir utøverne faktiske kostnader i søknad og får refundert ihht disse. Denne

ordningen (uten bilag) er basert på tillit, og oppdages det misbruk mister utøveren tilgangen på økonomisk støtte fra klubben.

All støtte utover overnevnte skal forhåndsgodkjennes av Sportslig Leder.

Prosedyre for refusjon i forbindelse med sponsede stevner

- All reise og opphold betales av den enkelte utøver.
- Etter deltagelse på stevne/mesterskap sendes søknad om refusjon til Sportslig Leder
- Søknadsskjema ligger på nettsiden til Ranheim Friidrett.
- Skjema sendes senest en måned etter deltagelse. **For sent innkomne søknader om støtte vil ikke bli behandlet og utbetalt.**
- Utbetaling gjøres 4 ganger i året

Krav for å motta støtte fra Ranheim friidrett:

- Betalt treningsavgift til Ranheim friidrett ved forfall faktura. Det mottas eventuelt ikke støtte før faktura er betalt, og betaling etter forfall gir ikke tilbakevirkende kraft for støtte
- Betalt medlemsavgift til Ranheim hovedlag
- Konkurrerer i Ranheim Friidrett konkurransetøy
- Lisens skal være løst for utøvere fra det året de fyller 13 år.
- Aktiv deltakelse på klubbens dugnader
- Reglement for evt personlige sponsorer skal være overholdt
- Minst 75% treningsoppmøte (gjelder ikke ved sykdom eller skadeavbrekk)
- Levert søknad om støtte senest en måned etter deltagelse

8 Utøvere på landslag eller hospitering med landslag

Utøvere som er tatt ut til å representere Norge i stevner eller landskamper (senior eller rekrutt) får dekket egenandelen som faktureres fra forbundet i sin helhet.

Utøvere som blir invitert til treningssamlinger eller lignende i regi av landslag (gjelder også hospitanter) får dekket egenandel fra faktureres fra forbundet i sin helhet. Dersom reisen til og fra samlingen ikke er dekket av forbundet, støtter Ranheim Friidrett utøveren med samme reisesats som for øvrige stevner og mesterskap.

For at utøvere skal få støtte til deltagelse i regi av landslag må det foreligge en skriftlig invitasjon fra forbundet.

Kravene for at en utøver skal få støtte til landslagsdeltakelse er de samme som for økonomisk støtte til utøvere i klubb – ref. pkt. 7.

9 Økonomisk kompensasjon til trenere

Alle trenere må ha gyldig politiattest. Kompensasjonsbeløpet til trenere er individuelt og vil variere, bl.a. avhengig av kompetanse, belastning, ansvar og forventet reiseaktivitet.

10 Kontingenter og treningsavgifter

Medlemskontingent RIL

Alle som ønsker å være medlemmer i Ranheim Friidrett skal være betalende medlem i Ranheim Idrettslag. Utøver blir automatisk registrert i Ranheim IL når de registreres i Ranheim friidrett. Informasjon om satser finnes på Ranheim Idrettslag sin side:

[Medlemskontingent Ranheim IL – Ranheim Idrettslag](#)

Treningsavgift 2026

Man kan ikke delta i trening eller stevner for Ranheim Friidrett uten å ha betalt treningsavgift. En vil heller ikke bli registrert som utøver, og står derved uten forsikring om treningsavgiften ikke betales (gjelder utøvere under 13 år som ikke har egen lisens). Husk å merke innbetalingsgiro med utøverens navn.

Satser for treningsavgift 2026

Treningsgruppe/Alder (år)	Treningsavgift per år (kr)
Treningsgruppe 0 (6-7)*	1500,-
Treningsgruppe I (8-10)	2200,-
Treningsgruppe II (11-12)	3100,-
Treningsgruppe III (13+)	5000,-
Treningsgruppe IV	200,-

Det gis 50 % søskenmoderasjon for alle yngre søsken.

*Hvis gruppe blir opprettet ila 2026.

Treningsavgiften deles i to og faktureres halvårlig:

- Forfall 1.april for sommersesongen (april – sept)
- Forfall 1. oktober for vintersesongen (okt – mars)

Innbetalt treningsavgift refunderes ikke hvis utøver slutter.

Gruppe IV er for:

- Støttemedlemmer
- Utøvere som trener utenbys, men allikevel ønsker å være medlem av Ranheim friidrett.
- Mosjonister som ønsker å representere Ranheim

For Gruppe IV tilkommer det ingen økonomisk kompensasjon eller noen betaling av startkontigent. Medlemmer i denne gruppen inngår ikke i avdelingens dugnader, dersom de selv ikke ønsker det.

Dersom en utøver ikke evner å betale medlemskontingent og/eller treningsavgift skal avdelingen gjøre en intern evaluering av vedkommende sin status. Hovedlaget kontaktes for å søke å finne en løsning.