

Velkommen til Sortland Friidrettsklubb

Vi synes det er svært hyggelig at du har lyst å prøve friidrett. Vi håper at friidretten faller i smak, og at du får mye treningsglede og sosialt utbytte med å være sammen med oss i SFIK. Her er litt informasjon som du bør kjenne til.



Kontaktinfo:

Styreleder:	Rolf Bjørneberg	97076288	rolf.bjorneberg@trollfjord.no
Hovedtrener/Ungdommer:	Johnny Evjen	45255683	johnny.evjen@nfk.no
Ansv. mellomgruppa (5-6.kl):	Lena Daren	95818189	lena.daren@nfk.no
Ansv. Rekrutt 3.-4.kl:	Børre Stranda	90503118	herregalleriet@vkbb.no
Ansv. Rekrutt 1.-2.kl:	Carina Bergman	99100571	cinabhansen@live.no

Hjemmeside: www.sortlandfriidrett.no

Facebook: Sortland Friidrettsklubb. Bli venn med oss ☺

Medlemskontigent:

Medlemskap: 500 kr pr år

Familiemedlemskap: 800 kr pr år

Støttemedlemskap: 250 kr pr år

Treningsavgift: varierer, men har ligget rundt 500 kr pr år

Bankkonto Sortland Friidrettsklubb: 4730 15 73746

Treningstider:

Treningstidene varierer etter sesongen, og etter hvilke halltimer vi får tildelt. Treningstidene sendes på mail og legges ut på hjemmesiden til SFIK (www.sortlandfriidrett.no)

Forventninger til utøvere i Sortland Friidrettsklubb?

Sortland Friidrettsklubb er utelukkende bygd på frivillig arbeid. Hverken trenere eller andre ressurspersoner får betalt for alle timene som legges ned i løpet av et år. Treningsglede med tilhørende resultater er drivkraften både for trener og utøver, derfor er dynamikken mellom trener og utøver særdeles viktig.

Følgende forventes av utøvere som vil delta på våre treninger:

- Du må møte på trening – presis.
- Du må bidra positivt gjennom innsats og engasjement.

Programutøvere må også forvente at det stilles ytterligere krav :

- Du må trene minimum 3 dager i uka
- Fravær må forhåndsvarsles til trener
- Du må konkurrere, minimum 5 konkurranser i løpet av utendørssesongen

Oppfølgingen du som utøver får er med andre ord et resultat av hvor mye du selv legger i treningsarbeidet.

Stevner og samlinger utenbys:

Reise til og fra stevner utenbys må i hovedsak besørges av foresatte. Foreldregruppa kan seg i mellom bli enige om å bytte på kjøring og å se til utøverne. Trenere og styret fungerer ikke som koordinator for dette. Styret forsøker imidlertid å skaffe til veie gratis overnatting på skoler og barnehager.

Dugnader:

- ALLE foresatte må bidra under Sortlandsmesterskapet som arrangeres i slutten av mai /begynnelsen av juni hvert år
- Hjelp til under treningsstevner (tre stykker i løpet av sommersesongen)
- Hjelp til under innendørsmesterskap i Blåbyhallen i januar
- Frukttotteri, én til to ganger pr år
- Rydding før 17.mai (søppelplukking for Sortland kommune), én kveld i mai
- Hjelp til under treningssamlinger som avholdes lokalt
- Diverse forefallende arbeid på friidrettsbanen

Vel møtt!

Med vennlig hilsen trenerteamet