**VIKTIG INFORMASJON GENERELT:**

* Husk friidrettslisens for utøvere som er 13 år og eldre – <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/>
* **Påmelding sendes i god tid før påmeldingsfrist til Mette Loland, telefon 920 98 330**
* Klubben dekker maksimalt 3 enkeltøvelser for en utøver på et stevne. Det er mulig å melde seg på i flere enn 3 øvelser, men da må utøver selv dekke utgift til 4./5. øvelse osv
* Utøveren blir selv fakturert full startavgift dersom påmeldingen skjer etter påmeldingsfristen eller etter klubbens egne frister. Husk også at påmelding og betaling til overnatting er bindende.
* Utøver må selv betale avgiften for påmeldinger til stevner og enkeltøvelser som ikke blir benyttet.
* Påmelding og betaling for mosjonsløp må gjøres på egenhånd, men vi oppfordrer til å delta og støtte lokale arrangementer!
* I høyre kolonne i terminlista er det informasjon om hvilke utgifter som klubben dekker for utøverne til hvert arrangement.

**VIKTIG INFORMASJON OM MESTERSKAP 2019\*:**

**\*Viktig at alle utøvere som har kvalifisert seg til mesterskap og skal delta, sier i fra til treneren! (Pga organisering/overnatting)**

* **Hoved-NM Hamar 2-4. august:**
	+ - Overnatting blir på Scandic Hotel Hamar
* **Jr-NM Sigdal 23-25. august:**
	+ - Klasserom nær stadion
* **UM Jessheim 30.aug-1.sept:**
	+ - Overnatting blir på Quality Hotel Gardermoen

**Praktisk info om stevner:**

* Trener er til stede på alle lokale stevner, samt Tyrving.
* Hvis det ikke er trener til stede, så prøver vi etter behov å få en av de foresatte til å bidra rundt oppvarming/øvelser.
* Det er viktig at utøvere er selvstendige og lærer å varme opp selv. Det kan også være lurt at foresatte setter seg litt inn i noen av øvelsene.
* Hvis noen trenger transport til et stevne, så ta kontakt med trenerne, slik at det kan avtales.
* Det kan være en fin regel at utøvere og foreldre sitter sammen på stevner. Da blir vi bedre kjent med hverandre og nye vennskap knyttes ☺

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato:** | **Arrangement:** | **Sted/Arrangør:** | **Påmld-frist** | **Dekkes av klubben:** |
| **JANUAR** |  |  |  |  |
| **19-20.jan** | **KM Innendørs Telemark 2019** | **Snøgg/Notoddenhallen** | **11.01.2019** | **Kun påmld** |
| **26.jan** | **Norgeslekene inne** | **ULLKISA/Nes** | **20.01.2019** | **Kun påmld** |
| **26.jan** | **Skedsmolekene 2019** | **Romerike Friidrett/Skedsmo** | **22.01.2019** | **Kun påmld** |
| **27.jan** | **Kretskamp Agder-Vestfold-Telemark-Buskerud** | **Vestfold FIK/Grimstad** | **20.01.2019** | **Kun påmld** |
| **FEBRUAR** |  |  |  |  |
| **2-3.feb** | **Innendørs-NM** | **Haugesund** |  | **Kun påmld** |
| **8-10.feb** | **Thon Hotels Tyrvinglekene** | **Tyrving /Bærum** | **01.02.2019** | **Kun påmld** |
| **9.feb** | **Karusell 1, inne** | **Snøgg/Notoddenhallen** |  | **Kun påmld** |
| **16-23. feb** | **Treningsleir** | **Monte Gordo** | **Etter avtale** | **Nei** |
| **MARS** |  |  |  |  |
| **1-3.mars** | [**UM innendørs 2019**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=327852) | **Dimna /Ulstein** | **18.02.2019** | **Kun påmld** |
| **22-24.mars** | [**Bamselekene**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=323221) | **Hedmark FIK/Stange** | **15.03.2019** | **Kun påmld** |
| **APRIL** |  |  |  |  |
| **6-7.apr** | [**NM terrengløp (korte distanser+stafett)**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=327180) | **Larvik** |  | **Kun påmld** |
| **27.apr** | [**Asics sentrumsløpet /sprinten**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=324088) | **BUL IL /Oslo** | **27.04.2019** | **Nei** |
| **MAI** |  |  |  |  |
| **7.mai** | [**Tinestafetten**](https://www.tine.no/tinestafetten/tinestafetten-verdens-st%C3%B8rste-stafett) | **Hele Norge** |  | **Nei** |
| **11.mai** | [**YT Holmenkollstafetten 2019**](https://holmenkollstafetten.no/) | **Tjalve/Oslo** | **11.05.2019** | **Kun påmld(gjøres av klubben)** |
| **15.mai** | [**Karusell 2**](https://www.friidrett.no/k/telemark/telemarks-karusellen/telemarks-karusellen/) | **Rjukan** |  | **Kun påmld** |
| **25-26.mai** | [**Herkules-/Kjølneslekene**](https://www.herkulesfriidrett.no/) | **Herkules /Urædd** |  | **Kun påmelding** |
| **JUNI** |  |  |  |  |
| **5.juni** | [**Karusell 3**](https://www.friidrett.no/k/telemark/telemarks-karusellen/telemarks-karusellen/) | **Snøgg/Notodden** |  | **Kun påmld** |
| **6.juni** | [**Jessheim Elite**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=323231) | **Jessheim** |  | **Kun påmld** |
| **13.juni** | [**Bislett Games**](https://oslo.diamondleague.com/home/) | **Tjalve/Oslo** |  | **Etter avtale** |
| **14-16.juni** | [**Tyrvinglekene 2019**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=320397) | **Tyrving/Bærum** | **13.06.2019** | **Kun påmld** |
| **20-23.juni** | [**Veidekkelekene 2019**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=325461) | **LillehammerIF/Lillehammer** | **12.06.2019** | **Kun påmld** |
| **28-30.juni** | [**Världsungdomsspelen**](https://www.vuspel.se/) | **Ullevi/Gøteborg** | **07.06.2019** | **Påmld** |
| **JULI** |  |  |  |  |
| **5.juli** | [**Boysen Memorial**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=322293) | **Tjalve /Oslo** | **03.07.2019** | **Kun påmld** |
| **AUGUST** |  |  |  |  |
| **2-4.aug** | [**Hoved-NM**](https://wp.nif.no/PageTerminDetail.aspx?LinkId=328328) | **Hamar** |  | **Påmld/overnatt** |
| **21.aug** | [**Karusell 4**](https://www.friidrett.no/k/telemark/telemarks-karusellen/telemarks-karusellen/) | **Urædd/Kjølnes** |  | **Kun påmld** |
| **23-25.aug** | [**Junior-NM**](https://nmsigdal.no/) | **Sigdal** |  | **Påmld/overnatt** |
| **28.aug** | [**Nasjonalt stevne**](https://uraedd.klubb.nif.no/arrangementer/nasjonaltstevneh/Sider/Hjem.aspx) | **Urædd/Kjølnes** |  | **Kun påmld** |
| **SEPTEMBER** |  |  |  |  |
| **6-8.sept** | [**UM**](http://www.ullkisafriidrett.no/um-2019.aspx) | **Jessheim** |  | **Påmld/overnatt** |
| **14.sept** | [**Karusell 5 (m avslutning)**](https://www.friidrett.no/k/telemark/telemarks-karusellen/telemarks-karusellen/) | **Herkules** |  | **Kun påmld** |
| **OKTOBER** |  |  |  |  |
| **13.okt** | **NM Terrengløp (lange distanser)** | **Oslo** |  | **Påmld** |
| **NOVEMBER** |  |  |  |  |
| **10.nov** | **Nordisk mesterskap terrengløp** | **Oslo** |  | **Etter avtale** |
| **DESEMBER** |  |  |  |  |
| **31.des** | [**Nyttårstrimmen 2019**](http://www.nyttarstrimmen.no/) | **Gjerpen/Herkules** |  | **Nei** |

