



Groruddalen Friidrettsklubb

Utoveren i fokus - Kvalitet i alle ledd - Helhetlig tankegang



Teamwork



Mestring



Adventure - Fellesskap



Glede



Groruddalen Friidrettsklubb

Utøveren i fokus - Kvalitet i alle ledd - Helhetlig tankegang

FAKTA OM GRORUDDALEN FRIIDRETTSKLUBB:

- Groruddalen Friidrettsklubb ble stiftet 12.oktober 2017. **Hjemmeside:** www.gfikfriidrett.com
- Aktivitetene idag er Friidrett for barn og ungdom, Mosjons og løpegrupper for ungdom og voksne
- Det per april 2018 ca 50 medlemmer i klubben
- Vi holder til i Smiueien 253, 0981 Oslo på Stovnerbanen øverst i Groruddalen. **Mail:** gfik@gfikfriidrett.no

TRENINGSGRUPPER, STEDER OG TIDER:

- I sommerhalvåret fra april til ut oktober er treningen utendørs på Stovnerbanen, man/ons/tors/fredag 17:00-20:00.
- I vinterhalvåret fra oktober til medio april er treningen innendørs på lokale skoler og innendørs på Nes Arena og Bærum Idrettspark i tillegg til Haugenstuhallen
- Vi har tre treningsgrupper: Rekrutter 7-10 år, Aspiranter 11-13 år Ungdomsgruppa 14 år og eldre

MEDLEMSSKAP I GRORUDDALEN FRIIDRETTSKLUBB:

Utøvere må være medlem av Groruddalen Friidrettsklubb for å stille opp i friidrettsstevner.

Medlemskontingent er pr. Kalenderår, og er for 2018: For innmelding gå til: www.gfikfriidrett.com/bli-medlem

- Utøvere til og med 19 år kr 250,-
- Utøvere fra 19 år og eldre kr 350,-
- Støttemedlemsskap kr 100,-
- Familiemedlemsskap kr 600,-

TRENINGSavgIFT:

Treningsavgiften er for 2018 sesongen satt til 500,- for 7-10 år, 1000,- for 11-13 år og 3000,- for ungdom 14+

Treningsavgiften dekker:

- Det totale treningstilbudet alle treninger inkludert.
- Startkontingent i stevner og stafetter.
- Treningsavgiften **MÅ** være betalt for å kunne være med på trening og få dekket startkontingent på stevner av klubben. Nye medlemmer vil kunne være med på trening i to uker for å vurdere om friidrett er noe en vil fortsette med.

FORSIKRING:

- Utøvere t.o.m. 12 år er forsikret gjennom ordningen til Norges Idrettsforbund.
- Utøvere fra 13 år må løse helårsslisens gjennom Norges Friidrettsforbund. GFIK sørger for å informere de utøverne som må løse lisens. Lisensen koster fra kr 420,- eller 800,- avhengig av hvilken type man velger.

GFIK TØY OG DRAKTREGLEMENT:

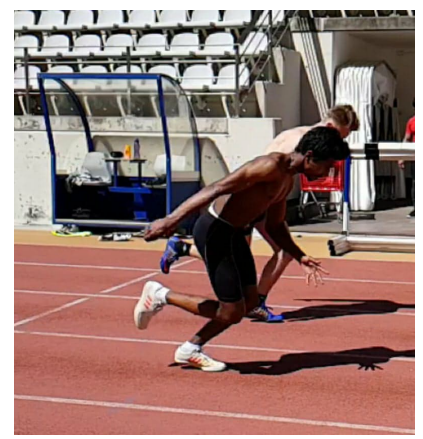
Vi bruker **Trimtex** som leverandør av alt klubbtey til konkurranse som er et krav på alle stevner.

FORPLIKTELSE:

Det er mange oppgaver som må løses for å drive et friidrettslag, og det er viktig at dette fordeles på de som har utøvere med på treningene. Vi er derfor avhengig av foreldre som hjelper til ved på både store og små arrangementer og stevner i klubbens regi. Alle vil også måtte kunne forvente å bli satt opp på en dugnadsjobb 1 gang i året. Utøvere forventes å stille opp i stafetter for klubben på våren og evt. KM,UM og NM.

KONTAKTPERSONER:

- Leder av Groruddalen Friidrett er **Lars Ola Sundt** – tlf. 90540216 – mail: leder@gfikfriidrett.no



Vi er foreløpig en liten friidrettsklubb i startgropa. Vi har et tilbud til alle som vil drive friidrett i Groruddalen. Vi har en helhetlig filosofi med et ønske om å ta vare på alle uansett nivå og har både bredde-tilbud i tillegg til satsningsgruppe for ungdom. Vi driver like mye sosialt arbeide gjennom å hele tiden ha fokus på et godt miljø med mange typer arrangement for å støtte opp om den idrettslige aktiviteten.

Vi har også et mål om å drive eliteaktivitet på seniornivå og å være med å prege barne og ungdomsfriidretten i Groruddalen såvel som Oslo&Omegn.

Vi holder til på Stovnerbanen øverst i Groruddalen hvor all vår trening i utendørssesongen foregår. I øyeblikket bruker vi lokale skoler i tillegg til innendørs nye Nes Arena og innimellom Bislett Stadion da det er langt mellom gode friidrettsfasiliteter for innendørs bruk i Oslo.

Vi er en aktiv klubb med mange jern i ilden. Vi arrangerer flere stevner årlig, både utendørs på Stovnerbanen og innendørs lokalt på skolene vi bruker på vinteren.

Vi har også mange overnattingsturer i løpet av sesongen til store stevner. Både Julklappsjakten i desember i Friidrottens Hus i Göteborg, Bameselekene i Stangehallen ved Hamar vinterstid og Veidekkelekene på Lillehammer i juni, Verdensungdomsspelen i Göteborg første helgen i juli + Øresundspelen uken etter er store mål for alle i klubben i tillegg til UM både innendørs og utendørs.

Vi har 3 hovedgrupper på trening for utendørssesongen 2018:

Rekruttene - Alle utøvere fra 7-10 år (2008-2011)

Her er det lek og moro med friidrett. Vi har allsideig trening med fokus på teknikk og koordinasjon intergrert med lek og læring. Vi prøver ut de fleste øvelsene med løp, ball og lengde som inngangsport til løp, hopp og kast.

Treningstider: Mandag og onsdag 17:30 på Stovnerbanen

Aspirantene - Utvørere 11-14 år (2004-2007)

Dette er hovedgruppen for 11 og 13 åringene. I tillegg til de 14 åringene som er innoen 1 gang i uka og kanskje ikke konkurrerer noe særlig eller ikke i det hele tatt.

Her er det fokus på å lære seg de viktigste egenskapene i friidrett. Mye koordinasjon og teknikk med fokus på sprint, hekk, lengde, høyde, kule i tillegg til basistrening.

Treningstider: Mandag og onsdag 17:00 på Stovnerbanen

Ungdomsgruppa - Utøvere 14-19 år (1999-2004)

I denne gruppen er det mer fokus på trening i tillegg til å viderutvikle koordinasjon/teknikk i de forskjellige øvelsene. Vi har trenere på høyt nivå med 30-40 års erfaring, idrettsfaglig kompetanse og NFIF kurs på alle nivåer i både løp, hopp og kast som allerede har produsert mange krets og norgesmestere på ungdomsnivå.

De mest hardtsatsende utøverne har alle individuelle opplegg opp mot sine respektive øvelser.

Treningstider: Man/ons/tors/fredag 17:00 på Stovnerbanen

Oppdarte treningstider og dager ligger på: www.gfikfriidrett.com/treningstider



Groruddalen Friidrettsklubb

Utøverfokus - Kvalitet - Fellesskap - Helhetlig tankegang

Besøksadresse: Smiuveien 253, Stovnerbanen 0981 Oslo

Telefon 905 40 216 - Epost: gfik@gfikfriidrett.no

Hjemmeside: www.gfikfriidrett.com

~ GFIK - Sammen er vi sterke ~

Våre samarbeidspartnere:



TRIMTEX

