

## Velkommen til Dimna IL

Dimna IL ønskjer deg velkommen til laget vårt. Vi vil her gi deg litt informasjon om laget, kva vi driver med og kven du kan kontakte dersom du lurer på noko.

## Organisering

Vi har organisert aktiviteten i fire treningsgrupper. Alle gruppene har eigne trenarar og ansvarlege for gruppa. Gruppene er fortida inndelt slik:

Barnetrim:	3-5 år:	Aktivitet på Dimna Grendahus
Friidrettsgruppe I:	6-9 år:	Aktivitet på Høddvoll og Ulsteinhallen
Friidrettsgruppe II:	10-13 år:	Aktivitet på Høddvoll og Ulsteinhallen
Friidrettsgruppe III:	14 år og eldre:	Aktivitet på Høddvoll, Ulsteinhallen, Dimna Grendahus

## Trening og treningstider

Mykje av treninga skjer på Høddvoll/Ulsteinhallen. Men noko av aktiviteten i fleire av gruppene har vi i og rundt Dimna Grendahus. Mykje av vintertreninga vil foregå i Ulsteinhallen. Meir detaljar om treningstid, og kvar vi trenar, finn du på vår heimeside [www.dimna.no](http://www.dimna.no)

## Konkurransar

Ein viktig del av friidretten er konkurransar. Dimna IL er aktiv på dette feltet. Vi reiser på konkurransar rundt om i heile landet. Konkurransalderen i friidrett er frå 10 år. Dei under 10 år får delta på enkelte rekruttstemner nærområdet. Gruppa 10-14 år får eit større tilbod både lokalt i fylket, men også ein tur eller to i løpet av året til andre delar av landet. Gruppa 15 år og eldre reiser meir rundt i landet og deltar i store stemner og meisterskap både i Norge og i utlandet. Startkontingenten til stemna blir normalt betalt av Dimna IL.

## Utstyr

Dei yngste har små krav til utstyr for å drive friidrett. Gode joggesko for inne og ute bruk er det viktigaste. Det er også viktig å kle seg godt, då vi har mykje av treninga ute. Når ein kjem i konkurransealder bør ein også ha piggsko. I oppfordrar alle til å selje og kjøpe brukte piggsko. Bruk gjerne Facebook gruppene for å formidle sal av brukte piggsko og drakter.

## Drakter

Konkurransedrakter, klubbdress, klubbgenser og t-skjorter har vi normalt eit lite lager av. På heimesida finner du informasjon om korleis du kan kjøpe desse. Ein gang i året vil det bli mogeleg å bestille varer frå heile kolleksjonen via nettbutikken som blir open i ei avgrensa periode i mars/april.

## Treningsavgift

Alle aktive i friidrettsgruppa må betale treningsavgift. Satsane er f.t.:

6 til 9 år:	kr. 200,-
10 til 13 år:	kr. 600,-
14 år og eldre:	kr. 1200,-

## Medlemskontingent

Alle aktive må også betale medlemskontingent.

Enkeltmedlem: kr.200,- Vi oppfordrar foreldre/føresette til å melde seg inn i Dimna IL.

## Medlemsregistrering

Alle utøvarar og andre som vil vere medlem i Dimna IL Dimna IL bruker Min Idrett for medlemsregistrering og utsending av medlemskontingent. Du finner link på [www.dimna.no](http://www.dimna.no)

## Lisens

Alle som er 13 år eller eldre må ha lisens. Dette er obligatorisk og inneheld bl.a. nødvendig ulykkesforsikring og behandlingforsikring som du kan bruke om du skulle bli skada. Du kan lese meir om lisensane på [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)

## Dugnad

Det er kostbart i drive eit lag som Dimna IL. Gjennom året blir derfor alle foreldre kalla inn til nokre dugnader. Vi prøvar å avgrense dette mest mogeleg, og heller ta på oss nokre få større jobbar, som båtvask og liknande.

Vi arrangerer 2-4 friidrettsstemner i løpet av sesongen. Under desse arrangementa må vi ha mange funksjonærar og forventar då at alle stiller opp og hjelper til.

## Kontaktpersonar i Dimna IL:

### Styret:

Kjersti Kleven, Leiar	Tlf: 918 47 092	<a href="mailto:kjersti@jkleven.no">kjersti@jkleven.no</a>
Tommy Fredriksen, nestleiar	Tlf: 908 75 969	<a href="mailto:tommy.fredriksen@km.kongsberg.com">tommy.fredriksen@km.kongsberg.com</a>
Arve Hatløy, Sportsleg leiar	Tlf: 414 76 148	<a href="mailto:hatloy@hotmail.com">hatloy@hotmail.com</a>
Kathrin Rise, Arrangement, reise, info	Tlf: 908 80 048	<a href="mailto:kathrin.rise@hotmail.com">kathrin.rise@hotmail.com</a>
Are Garshol, Sponsor/marknad	Tlf: 915 83 660	<a href="mailto:aregarshol@me.com">aregarshol@me.com</a>
Runar Toftesund, Styremedlem	Tlf: 412 09 767	<a href="mailto:rtoftesund@msn.com">rtoftesund@msn.com</a>

### Barnetrim:

<b>Friidrett 6-9 år:</b>	Malin Kaldhol	Tlf: 97171341	<a href="mailto:malinkaldhol@gail.com">malinkaldhol@gail.com</a>
<b>Friidrett 10-13 år:</b>	Bård Berg	Tlf: 97752041	<a href="mailto:bard.berg@tussa.com">bard.berg@tussa.com</a>
	Arild M. Dimmen		<a href="mailto:arild.mindor.dimmen@gmail.com">arild.mindor.dimmen@gmail.com</a>
<b>Friidrett 14 år +:</b>	Arve Hatløy	Tlf. 414 76148	<a href="mailto:hatloy@hotmail.com">hatloy@hotmail.com</a>

Heimeside:

[www.dimna.no](http://www.dimna.no)

E-post til laget:

[friidrett@dimna.no](mailto:friidrett@dimna.no)

## Våre Facebookgrupper:

Dimna IL, Foreldregruppe, 14+  
Dimna IL, 10-13, Friidrett  
dimna il 6-9 år  
mini friidrett dimna.



Er du ny i friidrettsgruppa eller  
har du lyst å prøve deg på  
Friidrett?

