

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

Trening og treningstider

Mykje av treninga skjer på Høddvoll/Ulsteinhallen. Litt aktivitet har vi også ved Dimna Grendahus. Dette gjelder bl.a. kast. Det meste av vintertreninga vil foregå i Ulsteinhallen. Meir detaljar om treningstid, og kvar vi trenar, finn du på vår heimeside 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 tilbud 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 og andre profilerins-/treningskle kan ein kjøpe gjennom Trimtex. Ein gang i året (februar) opner vi for bestilling gjennom nettbutikken til Trimtex. Ein kan då bestille frå heile kolleksjonen. I tillegg har vi T-skjorter på lager som alle utøvarane får gratis.

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,- . Familiemedlemsskap: kr 500,-. 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. Husk då også å melde inn den aktive i Spond (meir informasjon om dette står lenger ute i dette skrivet).

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

Dugnad

Det er kostbart i drive eit lag som Dimna IL. Gjennom året blir derfor alle foreldre kalla inn til nokre dugnadar. Vi prøvar å avgrense dette mest mogeleg. 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. Desse arrangementa er viktige dugnadar for Dimna IL.

Kontaktpersonar i Dimna IL:

Styret:

Kjersti Kleven, Leiar	Tlf: 91847092	kjersti@jkleven.no
Monica Cecilie Torp, nestleiar		
Mari Hagen		
Lill Marit Baade		
Bjørn Harald Norvik		

Sportsleg leiar: Arve Hatløy	Tlf: 41476148	hatloy@hotmail.com
Administrasjon: Barbro Teigene Eikrem	Tlf: 40639067	barbro@dimna.no

Info om kontaktpersoner for dei ulike treningsgruppene finner du på vår nettside.

Heimeside:	www.dimna.no
E-post til laget:	friidrett@dimna.no

Våre Facebookgrupper: Dimna IL, Foreldregruppe, 14+
Dimna IL, 10-13, Friidrett
dimna il 6-9 år

Spond: Alle treningsgruppene kommuniserer via Spond (bortsett frå 14+. Her skjer kommunikasjonen på Facebook).

Foreldre melder inn borna i Spond på fylgjande måte;

6-7 år - <https://group.spond.com/JWWTG> eller ved å sende koda **JWWTG** om ein allereie har Spond-appen

8-9 år - <https://group.spond.com/IELFE> eller ved å sende koda **IELFE** om ein allereie har Spond-appen

10-13 år - <https://group.spond.com/RJCJA> eller ved å sende koda **RJCJA** om ein allereie har Spond-appen



Sparekassen



KONGS



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