

## Velkommen til Dimna IL

Dimna IL ønsjer 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 lurar 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 Dimna Grendahus  
Friidrettsgruppe II: 10-13 år: Aktivitet på Høddvoll og Ulsteinhallen  
Friidrettsgruppe III: 14 år og eldre: Aktivitet i Dimna på Høddvoll og Ulsteinhallen

## Trening og treningstider

Mykje av treninga skjer på Høddvoll Stadion. 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. Konkurransesalderen i friidrett er normalt 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. Laget melder på og betalar startkontingent.

## 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 til bruk på bana.

## Drakter

Konkurransedrakter, klubbdress, klubbgenser og t-skjorter har vi normalt på lager. På heimesida finner du informasjon om korleis du kan kjøpe desse. Vi oppfordrar alle til å nytte profileringskle for å vise fram våre sponsorar.

## Treningsavgift

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

6 til 9 år: kr. 200,-  
10 til 12 år: kr. 400,-  
13 år og eldre: kr. 600,-

## Medlemskontingent

Alle aktive må også betale medlemskontingent.

Enkeltmedlem: kr.200,- Vi oppfordrar foreldre/føresette til å melde seg inn i Dimna IL. Send E-post til laget så får du betalingsinfo ([friidrett@dimna.no](mailto:friidrett@dimna.no)).

## Registrering

Nytt frå 2016: Alle utøvarar må gå inn på [www.minidrett.no](http://www.minidrett.no) og registrere seg som medlemmar og lage seg ein profil. Vedlagt finn dykk rettleiing.

## Lisens

Alle som er 13 år eller eldre må ha lisens. Dette er obligatorisk og inneheld bl.a. nødvendig ulykkesforsikring og behandlingforsikring 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 dugnadar. 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, som kan, stiller opp og hjelper til med arrangementet.

## Kontaktpersonar i Dimna IL:

### Styret:

Trond Berg		
Leiar	Tlf.: 916 98 807	<a href="mailto:trond.oskar.berg@gmail.com">trond.oskar.berg@gmail.com</a>
Randi Dragsund Mork		
Marked/sponsor	Tlf: 915 85175	<a href="mailto:randi@bostrand.no">randi@bostrand.no</a>
Britt Janne Stokkevåg		
Reiser/info	Tlf: 922 93 662	<a href="mailto:britt.janne.stokkevag@choice.no">britt.janne.stokkevag@choice.no</a>
Kathrin Rise		
Arrangement/info	Tlf: 908 80 048	<a href="mailto:kathrin.rise@hotmail.com">kathrin.rise@hotmail.com</a>
Wenche K Grimstad		
Økonomi	Tlf: 906 90 891	<a href="mailto:wenche.kleven.grimstad@kleven.no">wenche.kleven.grimstad@kleven.no</a>
Arve Hatløy		
Sportsleg leiar	Tlf: 414 76 148	<a href="mailto:hatloy@hotmail.com">hatloy@hotmail.com</a>
Tore Roppen	Tlf. 915 99 925	
Varmedlem		

**Barnetrim:** Janne S Eikrem Tlf.: 922 09 903 [jseikrem@hotmail.com](mailto:jseikrem@hotmail.com)

**Friidrett 6-9 år:** Rose Mari Dragsund Bjørnerem

**Friidrett 10-13 år:** Terje Våge Tlf.: 920 61419 [terje.vage@ulstein.com](mailto:terje.vage@ulstein.com)

**Friidrett 14 år +:** Arve Hatløy Tlf. 414 76148

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



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



## Slik søker du medlemskap i klubben fra din Minidrett profil

1. Gå inn på Minidrett.no og logg inn
2. Trykk på «medlemskap»
3. Trykk på «Finn ny klubb»
4. Søk opp klubben du vil være medlem i
5. Resultatene kommer opp under, velg riktig klubb.
6. Deretter dukker det opp et nytt felt. Marker den idretten du vil delta i. Dersom du vil være medlem i idrettslaget men ikke drive idrett, markerer du bare boksen ved siden av lagnavnet.
7. Trykk på send søknad

The image shows two screenshots of the Minidrett website. The top screenshot shows the 'Medlemskap' (Membership) page with the following elements highlighted:

- Steg 1:** The URL bar showing <https://minidrett.nif.no/Membership>.
- Steg 2:** The 'Medlemskap' button in the top navigation menu.
- Steg 3:** The 'Finn ny klubb' button under the 'Medlemskap' section.

The bottom screenshot shows the search results and selection process with the following elements highlighted:

- Steg 4:** The search input field containing 'Spjelkavik' and the search button.
- Steg 5:** A table of search results for 'Spjelkavik Idrettslag'.
- Steg 6:** The 'Spjelkavik Idrettslag' selection box with various sports options checked.
- Steg 7:** The 'Send søknad' (Send application) button.

Klubb	Kommune
Spjelkavik Drillklubb <i>Dans (Sportsdrill)</i>	Ålesund
Spjelkavik Idrettslag <i>Fotball (Fotball), Håndball (Håndball), Ski (Alpint, Freestyle, Hopp), Idrettskole</i>	Ålesund
Spjelkavik og Omegn Friidrettsklubb <i>Friidrett (Friidrett)</i>	Ålesund

Neste Første 1 Siste Forrige  
Listen viser treff nummer 1-3 av 3