

AKTIVITETSPLAN SØGNE IL APRIL – DESEMBER 2017

Innhold

- Styret for 2017
- Kontingent og kontonummer.
- Treningsplan for 2017-sesongen
- Konkurransplan- arrangement i Søgne 2017
- Konkurransplan utenom Søgne 2017

- **Styret for 2017**

Kristen Fløgstad (leder)	917 55 986	kristenflogstad@yahoo.no
Randi Berntsen	913 43 435	randi.berntsen@gmail.com
Rune Kristensen (kasserer)		rk@revisorsenteret.no
Arnt Jacob Grindheim	934 94 420	arntjacob@hotmail.com
Eirik Odinsen (ungdomsrepresentant)	908 87 340	Famodinsen@gmail.com
Kjell Gunnar Ytre-Eide	990 17 775	post@kvernhusvannssprinten.com
Jon Fjeld (trenerrepresentant)	412 27209	jon.b.fjeld@uia.no
Ola Frøysland (trenerrepresentant)	945 05 977	krogan4@icloud.com
Emil Haaland	934 08 601	haaland.emil@gmail.com

Vår nettside er www.sogneil.net Administrator:

Emil Haaland	934 08 601	haaland.emil@gmail.com
--------------	------------	------------------------

Vi har en samarbeidsavtale med Sparebanken Sør fra 01.01.2016 til 31.12.2018 som gir 3500 kr pr. år samt at banken dekker trykking av transfermerker på klubbdrakter. Søgne il fikk i 2016 støtte fra denne bankens Bankgavefondet på 20.000 til innkjøp av nye høydehoppmatte.

- **Kontingent og kontonummer**

Medlemskontingent er 300 kr pr. deltaker pr. år. Kontingenten betales inn til vår bankkonto 3090.07.05227. Samtidig sendes navn, adresse, mobilnummer og fødselsdato.

- **Treningsplan for 2017-sesongen**

3a. Friidrettstrening ute starter tirsdag 2. mai

Tirsdag **Søgne stadion**

KL. 18.00 Trenerne: Magne Skjulestad, Yngvild Grummedal, Jon Fjeld, Eirik

Odinsen, Arnt Jacob Grindheim, Kjell Erik Røiseland,

Torsdag Søgne stadion

Kl.18.00-19.00 Trening for konkurranseutøvere fra 10 år.

3b. Mosjon og løpetrening

Tirsdag Langenesbanen-Kvernhusløypa

Kl. 18.00 – 19.30 «Team Kvernhus» For alle som liker å løpe og for alle kategorier løpere. Trening til Kvernhusvannsprinten. Eget program for hver trening på ulike nivåer fram til 1. september. Program legges ut på Team Kvernhus/ Kvernhusvannsprinten sine sider.

Trenere: Lene Hillesund, Kristin Speiler og Karianne Wiig Fjeld.

• **Konkurransplan 2017 - arrangement i Søgne**

Utenom klubbstevner må en være 10 år for å delta (født 2007 og tidligere). Påmelding til treneren eller gjennom nettsiden «Min idrett».

Utøvere som skal delta i konkurranser og er over 13 år må betale friidrettslisens til NFIF (400 kroner). Her er de mest aktuelle stevnene nevnt.

Torsdag 25.05 Mosjonsarrangementet «Tjomsevannet» Inngår i Quart Challenge Søgne IL

Start og mål på Søgne vg. skole. Påmelding før start.

Start fra kl.11.30: **Tjomsevannet rundt**: 6.5 km, **uten tidtaking**

Startkontingent: kr. 100.-, familier: max. kr. 300.-

Må være i mål senest kl. 14.00 (premieutdeling)

Start kl. 12.30: **"Lille Tjomsevannet"**

Terrengløp for barn 8/9 - 12 år: 1500 m.

Startkontingent: kr. 50.-.

Start kl. 12.40: Barneløpet **"Bitte lille Tjomsevannet"**

Terrengløp for barn fra 4 år til 7/8 år: 400 m.

Startkontingent: kr. 20.-.

Mosjonsløp «Tjomsevannet Rundt» Inngår i Quart Challenge

Start kl. 13.00: 6.5km

Startkontingent: kr.100.- + engangslisens kr.20.-.

Alle får minnepremie ved målpasering

Premieutdeling ca kl. 13.50. Trekning på startnummer.

Kontaktperson Jon Fjeld 41227209

Se også invitasjon på Quartlekene sine sider og på Tjomsevannet rundt sine hjemmesider

Tirsdag 13.06 Lagmesterskap Agder. VAFIK/ Søgne IL kl. 18.00 Søgne stadion

Øvelser: 100 m, 800 m, 3000 m, lengde, høyde, kule, spyd, 4x100m

Hvert lag stiller med inntil 3 deltakere i hver øvelse og de 2 beste res. teller i sammendraget. Tyrvingtabellen benyttes – 19 år og eldre benytter tabellen for 19 år. NB – ikke alle øvelser har Tyrvingtabell for alle klasser, for eksempel 100 m.

4 forsøk i hopp og kast, kastredskap som normalt for aldersklassen. Tidsskjema er fastlagt. Ingen får forsøk utenom tur.

Vinner får kr. 2017.- fra Mandal Sportservice, Nr. 2 får kr. 1000.- og Nr. 3 får kr. 500.

Øvelsesansvar: Holum: kule, KIF: spyd, Søgne: Høyde, MHI: lengde,

KIF/ Søgne/HIL: Løp speaker og sekretariat. Hvis det stiller lag fra Aust-Agder, må de påta seg arrangementsansvar.

Tirsdag 20.06 KM Agder senior del 2. Søgne IL kl.18.00 Søgne stadion
Mesterskap hvor alle som er 15 år og eldre bør stille.

Det brukes seniorredskap/regler. Det kåres en kretsmester for Agder i hver øvelse.

Øvelser: 100 m, 400 m, diskos

Påmelding online innen 10. juni online på sportsadmin/min idrett til Søgne IL.

Tirsdag 20.06. Kretskarusellen 10-14 år Agder stevne nr. 3 Søgne IL

kl.18.00 Søgne stadion

10-12 år: 60 m, 600 m, høyde, spyd

13-14 år: 60 m, 800 m, lengde, diskos, 200 m hk, kappgang

Påmelding online på min idrett/sportsadmin innen 17.juni

Jon.b.fjeld@uia.no kan ta imot påmeldinger på mail innen 16. juni

Tirsdag 08.08 Treningsstevne Søgne IL kl.18.30 Søgne stadion

60 m, spyd, lengde, 400 m

Søndag 20.08 Søgnelekene Søgne IL, MHI, HOLUM kl. 12.00 Søgne Stadion

Klasser og øvelser:

G 10 – 14 år:	60 m, 600 m, lengde, kule, høyde, spyd og 4x100 m
J 10 – 14 år:	60 m, 600 m, høyde, kule, lengde, spyd og 4x100 m
G 13 - 14 år og J 13 – 14 år:	1500 m
G 15 – 19 år:	100 m, høyde, spyd, lengde, kule, 1500 m og 4x100 m
J 15 – 19 år:	100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4x100 m
Menn senior:	100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4x100 m

Kvinner senior: 100 m, høyde, kule, lengde, spyd, 1500 m og 4x100m
 Klasseinndeling: J 10 år – J 11 år – J 12 år – J 13 år – J 14 år – J 15 år – J 17 år

J 18 – 19 år og Kvinner senior. G 10 år – G 11 år – G 12 år – G 13 år – G 14 år – G 15 år – G 16 år – G 17 år – G 18 – 19 år og menn senior

Stafettene går i koblet klasse med fritt valg i aldersgruppene

G 10, 11 og 12 år – G 13 - 14 år osv. – J 10, 11 og 12 år, J 13 – 14 år osv.

Online påmelding. Se link i NFIF terminlista i Sportsadmin.

Startkontingent i klasse 10-11- 12 år kr. 60.- pr. øvelse – øvrige klasser kr. 70.-pr. øvelse – stafett kr. 200.- pr. lag

Startkontingenten sendes sammen med påmeldingen til bank-konto 3090.07.05227. Flott premiering – alle i yngste klasse får premie
 Kontaktperson: Jon Fjeld 41227209

Søndag 27.08 Kvernhusvannssprinten Søgne IL
 Se egen hjemmeside med opplysninger. Langenes skole/stadion
 Kontakt: Kjell Gunnar Ytre-Eide telefon 99107775.
 Post@kvernhusvannssprinten.com

Start kl. 10.00: Mosjonsløp – en runde rundt Kvernhusvannet. Løypelengde 3,3 km.

Start kl. 11.00: Kvernhusvannssprinten 3,3 km kvinne- og herreklasse

Konkurransen etter skisprint prinsippet med prolog og påfølgende kvart-, semi- og finalerunder for kvinner og menn. Alle løp 3,3 km.

Minisprint på 700 m for barn. Se hjemmesidene for påmelding som åpner 20.mai

Tirsdag 05.09 Treningsstevne Søgne IL kl. 18.00 Søgne stadion

Øvelser: høyde og 60 m hekk

Tirsdag 19.09 Klubbmesterskap 3 kamp + noen enkeltøvelser. Søgne IL kl. 18.00. Søgne

stadion

Øvelser: 60 m, liten ball, kule, lengde, 600 m

Tirsdag 26.09 Klubbmesterskap. Søgne IL. kl. 18.00.

Søgne stadion

Øvelser: sprint, høyde, langt løp og diskos

Lørdag 11.11 Søgne Morothon. Søgne Skiklubb/Søgne IL. Søgne stadion.

Distanser 21 km, 14 km, 8 km og to barneløyper på 1,5 km og 0,6 km

Se arrangementets hjemmesider www.morothon.no.

Her finner du alt om løpet, inkludert link til påmelding.

5. Konkurransplan utenom Søgne 2017

5a. Kretskarusellen

Søndag 14.05 Grimstadlekene. Kretskarusellstevne nr. 1 Agder Sørild FI kl. 12.00

Levermyr stadion

Øvelser:

Jenter og gutter:

10 ÅR:	60 m	600 m	lengde, kule
11 ÅR:	60 m	600 m	lengde, kule
12 ÅR:	60 m	600 m	høyde, kule
13 ÅR:	60 m	600 m	lengde, kule
14 ÅR:	60 m	600 m	høyde, kule
15 ÅR:	100 m	800 m	lengde, spyd,
16 ÅR:	100 m	800 m	høyde, spyd,
17 ÅR	jenter og gutter		spyd, høyde
Senior	100 m, 400 m, 800 m,		lengde, spyd

Hekk:

J 15	80 m (76.2 cm)	G 15	100 m (84 cm)
J 16	80 m (76.2 cm)	G 16	100 m (91,4 cm)
J 17:	100 m (76.2 cm)	G 17/19:	110 m (100 cm)
KS:	100 m (84 cm)	MS:	110 m (106.7

cm)

Utover dette stiller utøvere over 16 år som senior.

Startkontingent: 10 – 15 år: Kr. 75,- pr. øvelse

16 år og eldre: Kr. 100,- pr. øvelse

Opplysninger: Karen Ellegaard Fjermeros k-aksne@online.no

Startkontingent sendes bankgiro: 2800.26.28939

Stevnet er åpent for funksjonshemmede med følgende øvelser: 60 m, lengde og ball.

Lørdag 10.06 KM 10 – 14 år i Vest Agder – Kretskarusell nr. 2, kun vest-egder kan delta i Vest-Agder KGK/KIF

Kappgang starter kl. 11.30. Øvrige øvelser kl 12.00 Kristiansand Stadion
Øvelser: 10 – 12 år: 60 m, 600 m, lengde, kule, høyde

13 – 14 år: 60 m, 800 m, lengde, høyde, kule, spyd, korthekk, 1000 m gang.

Startkontingent: kr.50.- pr. øvelse.

Påmelding: online på «Min idrett» innen 01.06.

Tirsdag 20.06. Kretskarusellen 10-14 år Agder stevne nr. 3 Søgne IL kl.18.00
Søgne stadion

10-12 år: 60 m, 600 m, høyde, spyd

13-14 år: 60 m, 800 m, lengde, diskos, 200 m hk, kappgang

Påmelding online på min idrett/sportsadmin innen 17.juni

Jon.b.fjeld@uia.no kan ta imot påmeldinger på mail innen 16. juni

Tirsdag 15.08 Kretskarusell stevne nr. 4 Lyngdal. kl.18.00. Lyngdal stadion

Øvelser 10-12 år 60 m,800 m, høyde, slegge

Øvelser 13-14 år 60 m, 200m, 800 m, tresteg, kule

Påmelding: Torrey Enoksen online eller e-post innen 15. august

Torsdag 24.08 Kretskarusell Agder nr.5. VAFIK/KIF. kl.18.00
Kristiansand stadion Klasser og øvelser:

10 – 12 år: 200 m, høyde, diskos, 400 m kappgang (distanse)

13 – 14 år: 200 m, 800 m, lengde, stav, slegge, 1000 m kappgang

Påmelding Sportsadmin/min idrett til KIF Friidrett innen 20.08

Kontaktpersoner: Inger Steinsland og Jon Fjeld

Lørdag 26.08 Arendalslekene 8 – 14 år. IK Grane friidrett

Kretskarusell nr. 6 Agder for 10 -14 år kl. 11.00 Lunderød Idrettspark

Klasser/øvelser: 8 – 9 år: 60 m, lengde, ball.

10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, kule.

13 - 14 år: 60/80 m hekk, 60 m, 600 m, lengde, kule

For funksjonshemmede: 60 m, lengde, ball

Startkont. Kr. 50.- for 8 – 9 år og kr. 60.- pr. øvelse for 10 – 14 år

Onsdag 30.08 **KM senior del 3 Agder- Kretskarusell Agder nr. 7.** MHI. kl.18.00.
Idrettsparken

Kretskarusell stevne nr 7

10 - 12 år: 60 m, 600 m, høyde, kule.

13 - 14 år: 60 m, 1500 m, tresteg, spyd

KM senior øvelser: 1500 m, tresteg, kule, spyd, høyde

Påmelding innen 26. august online på «Min idrett/sportsadm»

eller epost til Astrid Fredriksen

Lørdag 02.09 **Tvedestrandslekene, Kretskarusell nr. 8 Agder.** TT&IF kl. 14.00
Lyngmyr stadion

Klasser og øvelser: 10 – 12 år: 60 m, 600 m, lengde, ball.

13 – 14 år: 100 m, 1500 m, høyde, spyd.

15 – 16 år: 100 m, 1500 m, lengde, spyd.

17 – 18 år: 100 m, 3000 m, høyde, spyd

M-K-Vet: 100 m, 3000 m, lengde, kule 2 hender,

spyd.

Påmelding innen 31.08 til: Gunnar Bjørn Solfjeld, Solfjelvn.18,

4900 Tvedestrand tlf. 37162641, e-post: gbs@
tamail.no

Startkontingent: kr. 40.- pr. øvelse i konkurranseklassene.

Premiering: Konkurranseklasser: Medaljer i gull, sølv og bronse samt deltakermedalje for øvrige deltakere.

Rekruttklasse: Startkontingent: Kr.40 pr. øvelse, men max kr.100.- for tre øvelser. Premiering: Like medaljer i til alle i hver øvelse.

Startkontingent betales ved fremmøte eller regning sendes.

5B. Andre aktuelle stevner

Onsdag 07. 06 Norsk Tipping Norwegian Grand Prix Elitestevne 1
Kristiansand

Aktuelt for Søgne å stille med funksjonærer i lengde eller tresteg

Se egen hjemmeside for arrangementet.

Hovedstevnet er fra kl. 18.00 - 20.00, med mulige forøvelser fra kl. 17.00.

Øvelser menn:

200 m, 400 m, 800 m, 5000 m, spyd, slegge, kule, høyde , lengde ,tresteg

Øvelser kvinner:

100 m, 200 m, 400 m 800 m, spyd, høyde, slegge, lengde ,100 m hk, 400 m

hk.

Åpent for alle, men det kan bli deltakerbegrensing i enkelte øvelser.

Online påmelding.

Fylkesfinale VA 6 og 7 klasse i Tinestafetten kl. 17.30

Torsdag 24.08 KM senior del 3. VAFIK/KIF kl. 18.00. Kristiansand stadion.

200 m, 800 m, høyde, slegge, lengde, stav, 5000 m, korthekk, langhekk.

NB! Stav alle klasser begynner kl. 16.00

Onsdag 30.08 KM senior del 4 Agder MHI kl.18.00

Idrettsparken

KM senior øvelser: 1500 m, tresteg, kule, spyd, høyde

Påmelding innen 26. august online på «Min idrett/sportsadm»

eller epost til Astrid Fredriksen